



Uma terapia para
a sua vitalidade e
o seu bem-estar

reflexologia

a saúde na ponta dos seus dedos

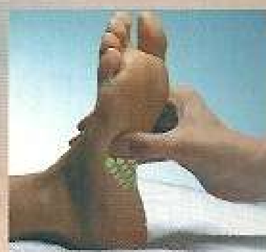
BARBARA e KEVIN KUNZ

reflexologia

a saúde na ponta dos seus dedos

A REFLEXOLOGIA é uma técnica que consiste na pressão em pontos reflexos específicos nas mãos e nos pés com o fim de estimular os poderes curativos do corpo. Este livro ensina sequências de massagens às mãos e aos pés que irão melhorar a sua saúde e reduzir o seu *stress*.



ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA de Barbara e Kevin Kunz, dois dos mais respeitados e experientes reflexologistas.

•

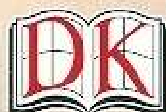
IMAGENS ELUCIDATIVAS de sequências completas de massagens às mãos e aos pés mostram de modo claro quais os pontos reflexos a pressionar e que técnicas usar.

•

SEQUÊNCIAS DETALHADAS tratam problemas de saúde comuns e algumas podem ser feitas em casa ou no trabalho como parte de uma rotina.

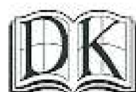
ISBN 978-989-550-123-6







DORLING KINDERSLEY – CIVILIZAÇÃO, EDITORES, L.DA
Avenida Dr. Antunes Guimarães, 445 4100-080 Porto - Tel. 228154737



UM LIVRO DORLING KINDERSLEY
UMA EMPRESA DO GRUPO PENGUIN

Directora: Shannon Beatty Designer: Mark Cavanagh
Directora Principal: Penny Warren Directora Artística Principal: Margherita Gianni
Directora Executiva: Stephanie Farrow Directora Artística Executiva: Mabel Chan
Designer DTP: Sonia Charbonnier Directora Principal de Edição: Mary-Clare Jerram
Directora Artística: Carole Ash Controladora de Produção: Louise Daly

Título Original: *Reflexology*
Tradução: Maria José Barbosa

Fotocomposição e paginação electrónicas efectuadas por
Companhia Editora do Minho, S. A., Barcelos
Reproduzido por Colourscan, Singapura
Impresso e encadernado em Setembro de 2003
3.ª reimpressão por Star Standard, Singapura,
em Janeiro de 2008

Serviço de Vendas
Rua Alberto Aires de Gouveia, 27
4050-023 Porto
Tel.: 226 154 737



ISBN 978-989-550-123-6






SUMÁRIO

6 Introdução

8 Princípios da reflexologia

A história da reflexologia 10 • Como funciona a reflexologia: pés 14 • Mapas de reflexologia: pés 16 Mapas de reflexologia: mãos 20

24 Benefícios da reflexologia

Porque usam as pessoas a reflexologia 26 • Reflexologia para todos 28 • Investigação sobre a reflexologia 31 • A reflexologia nos cuidados médicos 32 • Histórias de sucesso 34 • Visitar um reflexologista 36

38 Cuidando das mãos e dos pés

Anatomia dos pés e das mãos 40 • Pés e mãos: cuidados essenciais 42 • Vias de saúde 46 • Instrumentos de auto-ajuda 50 • Exercícios de relaxamento 52

56 Dar uma sessão de reflexologia

Preparar-se para uma sessão de reflexologia 58 • Técnicas 62 • Carícias para os pés 68 • Sequência completa de reflexologia nos pés 74 • Carícias para as mãos 98 • Sequência completa de reflexologia nas mãos 102 • Pessoas com necessidades específicas 118 • Auto-ajuda para os pés 124 • Auto-ajuda para as mãos 126

130 Reflexologia em problemas de saúde

Usar a reflexologia para problemas de saúde 132 • Obstipação 134 • Dores de cabeça 136 • Dores nas costas e no pescoço 138 • Dor 140 • Artrite e reumatismo 142 • Outros problemas de saúde 144

154 Encontrar um terapeuta
154 Contactos
155 Sítios na internet e outras leituras
156 Índice remissivo
160 Agradecimentos

INTRODUÇÃO

Após 27 anos como reflexólogos profissionais, autores e professores, podemos – e fá-lo-emos neste livro – falar-lhe da história e da teoria da reflexologia, dos seus benefícios e investigação, das técnicas e dos esquemas e das abordagens de problemas de saúde. Nesta introdução, contudo, gostaríamos de explicar a razão de a reflexologia ser tão importante.

Constatámos sempre que a motivação para trabalhar com a reflexologia é, para muita gente, pessoal. O desejo de ajudar os outros está profundamente enraizado nos princípios e na prática da reflexologia. Uma vez perguntámos aos reflexólogos porque tinham escolhido esta via. A resposta de terapeutas de 11 países diferentes foi 100 por cento unânime – para ajudar as pessoas.

Como observou Barbara Dobbs no seu estudo precursor, "Alternative Health Approaches", publicado em *Nursing Mirror* [vol. 160, nº 9, 27 de Fevereiro de 1985]: "O nosso objectivo ao usar a reflexologia com estes doentes [de cancro] era aliviar-lhes a dor, mas cedo verificámos o efeito benéfico da reflexologia sobre o moral dos pacientes e das suas famílias. Estava a fazer-se algo por eles. Os pacientes sentiam-se menos abandonados e as famílias ficavam satisfeitas por verem que existia algo indolor que podia ajudar o seu parente. Em três situações, ensinámos um parente a usar a reflexologia e o benefício parece ter sido tão importante para ele como para o paciente... Os comentários dos pacientes acerca da reflexologia parecem mostrar que esta pode ser uma forma de eles sentirem este apoio e de terem perto deles alguém que os ajuda nos seus últimos dias. O familiar sentia que estava a contribuir para o bem-estar de um ente querido. O paciente sentia um apoio visível por parte de um familiar."





A mãe de uma criança parcialmente cega devido a um acidente ajudou-nos a conhecer a reflexologia. Depois de ter usado a reflexologia para dominar a sua artrite, usou as suas capacidades para ajudar o olho cego da criança a focar melhor. Outra amiga nossa tinha uma filha que os médicos recomendavam que fosse institucionalizada, pois achavam que nunca recuperaria de um acidente de viação o suficiente para poder viver de forma autónoma. Contudo, após o trabalho de reflexologia da mãe, a filha retomou o seu trabalho como professora.

Noutro caso, um professor reformado começou por frequentar a nossa aula de reflexologia para melhorar a mobilidade das suas mãos artríticas. Contudo, o seu objectivo último era ser capaz de aplicar as técnicas de reflexologia à esposa. Quando a conhecemos, tornou-se claro porque estava tão interessado em ajudá-la — um acidente vascular cerebral deixara-a inválida e ele queria mostrar-lhe que gostava dela, além de melhorar o seu estado.

Pode a reflexologia ajudá-lo a ajudar um ente querido? Quando ler este livro e aprender a aplicar técnicas de reflexologia, verá como ela pode ajudá-lo a melhorar a sua própria saúde bem como a de um ente querido. Manter-se a si próprio saudável é benéfico para os outros. Como o professor reformado, ao aplicar o trabalho de reflexologia a outra pessoa, receberá o benefício de saber que estendeu a mão para ajudar.

Barbara K. Kunz
Kevin M. Kunz

PRINCÍPIOS DA REFLEXOLOGIA

A reflexologia é a prática de aplicar pressão a pontos específicos nos pés e nas mãos para influenciar a saúde das partes do corpo correspondentes. "Sensores de pressão" nas mãos e nos pés ligam-se a diferentes partes do corpo e, quando as técnicas de reflexologia estimulam esses sensores, são enviadas pelo corpo ondas de relaxamento. Nesta secção resumimos os princípios e a história da reflexologia e explicamos como ela é usada para ajudar a saúde e estimular o relaxamento, prevenir a doença, reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida.

HISTÓRIA DA REFLEXOLOGIA

A reflexologia moderna tem as suas origens no século XIX e tornou-se plenamente desenvolvida nos anos 30, quando Eunice Ingham e outros criaram mapas de zonas reflexas para as mãos e os pés. Contudo, provas arqueológicas sugerem que aplicar pressão às mãos e aos pés é uma tradição antiga. Pictogramas egípcios de 2330 a.C., por exemplo, retratam trabalho sobre os pés e as mãos.

Apesar de a terminologia exacta e dos princípios usados não estarem registados ou se terem perdido no decurso da história, artefactos arqueológicos mostram que a intenção clara de alguns curandeiros das sociedades antigas era melhorar a saúde e prevenir a doença aplicando pressão aos pés e às mãos.

ANTIGO EGIPTO

Artefactos descobertos no Egipto dão-nos as provas mais claras de trabalho sobre os pés na Antiguidade. Assim, à entrada do Túmulo do Médico Ankhmahor em Saqqara está um pictograma de 2330 a.C. retratando trabalho sobre os pés e as mãos. A localização proeminente de um pictograma num túmulo denota actividades associadas ao meio de subsistência do ocupante. Pode deduzir-se que esta pessoa era um médico que trabalhava sobre os pés. A tradução do hieróglifo, "Não deixes que seja doloroso" e "Farei o que disseres", intriga os reflexólogos – princípios semelhantes têm lugar nas práticas de reflexologia actuais.

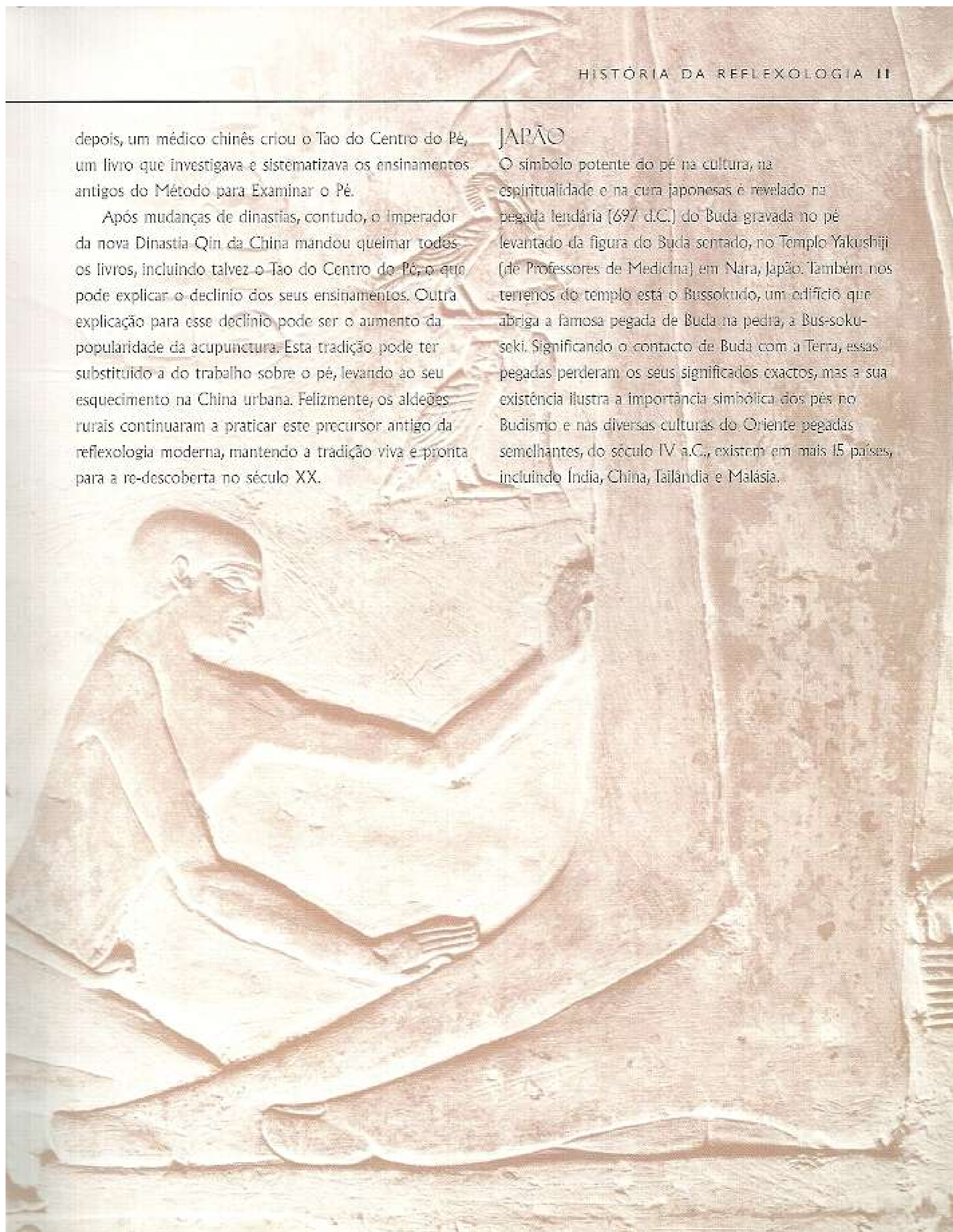
Artefactos mostram que no Antigo Egipto a massagem nos pés era uma prática médica.

Outro pictograma, descoberto no templo de Amon em Karnak a celebrar uma vitória militar de Ramses II, que reinou em 1279-13 a.C., mostra um curandeiro cuidando dos pés de soldados de infantaria na batalha de Qadesh. Esta campanha militar de 1276 a. C. envolveu uma longa marcha e, provavelmente, muitos pés doridos. Estes pictogramas fazem sentido para os reflexólogos, que têm muitas vezes de tratar os pés dos clientes com pés doridos. Segundo historiadores, o líder militar romano Marco António (83-30 a.C.) esfregou os pés da rainha egípcia Cleópatra VII (69-30 a.C.) – o imperador Octávio (62-14 a.C.) fala dessa "escravização patética... ele até massajou os pés dela em festas." Para os reflexólogos, a imagem de Marco trabalhando sobre os pés da amada lembra uma pessoa estendendo a mão a outra, ultrapassando as palavras.

ANTIGA CHINA

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) atribui a saúde ao livre fluxo da energia *ki* através do corpo pelos canais de energia, ou meridianos, que começam e se estendem até aos pés e às mãos, e podem ser manipulados através da pressão em pontos vitais para assegurar um fluxo equilibrado. Os Chineses começaram a usar o conceito de reflexologia há cerca de 5000 anos. O Método de Observações dos Dedos dos Pés, registado por essa altura num texto médico chinês, o Texto Interno de Hwang Tee, comprova o interesse pelo pé e a sua ligação à saúde geral. Cerca de 3000 anos

Algumas das primeiras provas de trabalho sobre os pés vêm do Antigo Egipto, como este relevo (à direita) da capela do vizir Ptahhoep II em Saqqara, de c. 2350 a.C.



depois, um médico chinês criou o Tao do Centro do Pé, um livro que investigava e sistematizava os ensinamentos antigos do Método para Examinar o Pé.

Após mudanças de dinastias, contudo, o Imperador da nova Dinastia Qin da China mandou queimar todos os livros, incluindo talvez o Tao do Centro do Pé, o que pode explicar o declínio dos seus ensinamentos. Outra explicação para esse declínio pode ser o aumento da popularidade da acupunctura. Esta tradição pode ter substituído a do trabalho sobre o pé, levando ao seu esquecimento na China urbana. Felizmente, os aldeões rurais continuaram a praticar este precursor antigo da reflexologia moderna, mantendo a tradição viva e pronta para a re-descoberta no século XX.

JAPÃO

O símbolo potente do pé na cultura, na espiritualidade e na cura japonesas é revelado na pegada lendária (697 d.C.) do Buda gravada no pé levantado da figura do Buda sentado, no Templo Yakushiji (de Professores de Medicina) em Nara, Japão. Também nos terrenos do templo está o Bussokudo, um edifício que abriga a famosa pegada de Buda na pedra, a Bus-soku-seki. Significando o contacto de Buda com a Terra, essas pegadas perderam os seus significados exactos, mas a sua existência ilustra a importância simbólica dos pés no Budismo e nas diversas culturas do Oriente pegadas semelhantes, do século IV a.C., existem em mais 15 países, incluindo Índia, China, Tailândia e Malásia.



Esta escultura indiana das "pegadas" de Buda do século I a.C. simboliza as "bases do transcendente." Há muito que os pés são foco de respeito na Índia.

OUTRAS CULTURAS

Crenças de muitas culturas antigas de várias partes do globo ilustram o papel especial do pé nas suas sociedades. Como diz Barbara Walker em *The Woman's Dictionary of Symbols and Other Sacred Objects* (1988), "Egípcios, Babilónios e outros povos antigos achavam essencial pisar solo sagrado com os pés nus para absorver as influências sagradas da Mãe Terra." Actualmente, a tribo Kogi que vive na Colômbia, na América do Sul, tem uma crença antiga parecida. Consideram que o calçado corta o contacto com a Mãe Terra. Por isso, ainda andam descalços. Na Rússia, prevalece a ideia de que caminhar descalço em superfícies naturais beneficia o corpo e muitas outras sociedades na Ásia, África, Alemanha e Índia têm costumes que envolvem trabalho sobre os pés com fins medicinais. Estes exemplos sugerem que muitas sociedades tradicionais vêem o pé como um canal para a espiritualidade e bem-estar geral.

IDEIAS OCIDENTAIS

O conceito de reflexologia como terapia médica começou a emergir no século XIX, baseado na investigação do sistema nervoso por cientistas e médicos ocidentais. A descoberta básica deles – que se pode influenciar a saúde e o bem-estar através de acções reflexas – estabeleceu a base para prática actual dos reflexólogos.

O sistema nervoso detecta e interpreta informação do mundo exterior e inicia a reacção do corpo à mesma. Os investigadores médicos da primeira década do século XIX estudaram o conceito de reflexo e definiram-no como "uma reacção involuntária a um estímulo." Começaram então a explorar a ideia de "reflexos" e o seu efeito no estado de saúde do corpo. Aplicou-se calor, frio, emplastros e cataplasmas herbais a uma parte do corpo – a área reflexo – com o objectivo de influenciar outra parte do corpo. Por exemplo, um cataplasma aplicado sobre a pele do peito revelou ter efeito sobre os pulmões. O conceito de "zonas de influência" – segundo o qual uma acção desenvolvida sobre uma parte do corpo causa uma reacção noutra parte do corpo – tentou explicar tais fenómenos. Como um dos muitos artigos médicos da altura expôs, "a Acção Reflexa [é vista] como uma Causa de Doença e [um] Meio de Cura".

DESENVOLVIMENTOS BRITÂNICOS

Em 1893, Sir Henry Head (1861-1940) fez uma descoberta importante para a compreensão do sistema nervoso. Descobriu que áreas de hiperalgia à superfície do corpo (pele anormalmente sensível à dor) podiam resultar de um órgão interno doente. Para ele, a relação estava no facto de o órgão e de a área de pele serem servidos por nervos oriundos do mesmo segmento da medula espinal. O modelo dele que mostrava as ligações entre a

pele e as partes do corpo ficou conhecido como "As Zonas de Head"; áreas de pele ligadas pelo sistema nervoso a outras partes do corpo chamam-se hoje "dermatomas". Os médicos aprofundaram o conhecimento deste modelo na Primeira Guerra Mundial (1914-18), verificando que os ferimentos de bala causavam dor não só na parte danificada do corpo mas ao longo de todo o trilho de nervos relacionado.

DESENVOLVIMENTOS RUSSOS

O Prémio Nobel Ivan Pavlov (1849-1936) mostrou que os órgãos internos dos cães podiam ser condicionados a reagir a certos estímulos. Isto levou os médicos russos do início do século XX a colocarem a hipótese de a saúde poder ser afectada em reacção a estímulos externos. Este conceito ficou conhecido por "terapia reflexo": o médico Vladimir Behterev (1857-1957) criou o termo "reflexologia" em 1917. Os médicos-investigadores desse tempo acreditavam que um órgão ficava doente por receber instruções erradas do cérebro. Segundo esta teoria, ao interromper essas "más" instruções, um terapeuta reflexo podia levar o corpo a recuperar a saúde. Influenciar a saúde através da acção reflexo é um conceito que sobrevive em algumas práticas médicas actuais.

TERAPIA DE ZONAS E OUTRAS

O médico americano William Fitzgerald (1872-1942) lançou ideias parecidas no seu país. Influenciado por uma visita a Inglaterra no início do século XX, constatou que uma pressão directa aliviava a dor e ensinou que a aplicação de pressão ao dedo da mão ou do pé representativo de uma das dez áreas do corpo diminuía a dor na área do corpo correspondente. Chamou-lhe terapia de zonas *(ver caixa)* e alguns médicos contemporâneos aceitaram a sua teoria, usando-a para tratar doenças e como anestésico em pequenas cirurgias. Seguiu-se a controvérsia no seio da comunidade médica e a terapia de zonas, apesar de durante um curto período ter florescido, foi substituída quando as drogas e procedimentos cirúrgicos modernos se tornaram prevalecentes.

Em várias culturas o pé é considerado um canal para a espiritualidade e o bem-estar.

O QUE É A TERAPIA DE ZONAS?

A terapia de zonas do Dr. William Fitzgerald dividia o corpo em dez zonas longitudinais que vão do cimo da cabeça pelo corpo abaixo até aos pés. Há cinco zonas em cada lado do corpo. Cada uma delas ramifica-se pelo respectivo braço abaixo e envolve um dedo da mão e também desce pelo corpo abaixo e pela respectiva perna para alinhar com um dedo do respectivo pé.

As ideias do Dr. Fitzgerald foram desenvolvidas no início do século XX pelo trabalho do Dr. Joseph Rilley, seu assistente, a fisioterapeuta Eunice Ingham (1879-1974) e outros, que acrescentaram as suas próprias ideias ao conceito simples das dez zonas. Aplicando os princípios básicos da terapia de zonas aos pés, acrescentaram três linhas laterais e outros detalhes para criar um mapa dos pés e das mãos que mostrava os pontos de pressão correspondentes às diferentes partes do corpo.

Em 1938, Eunice Ingham escreveu um livro precursor, *Stories the Feet Can Tell*, onde examinou a reacção reflexa quando se aplicava pressão aos pés. Foi ela que desenvolveu e manteve vivas as ideias da terapia de zonas e da reflexologia. Durante as suas viagens pelos Estados Unidos, Canadá e Europa, Ingham iniciou milhares de pessoas na prática da reflexologia e o seu trabalho é continuado hoje pelo seu sobrinho Dwight Byers em "Ingham Reflexology".

Hoje a reflexologia moderna floresce pelo mundo fora. No Reino Unido, Doreen Bayley seguiu o trabalho de Ingham e Hanne Marquarett continua essa prática na Alemanha. O padre Josef Eugster, um pároco jesuíta de Taiwan, levou ao renascer das antigas tradições chinesas de trabalho sobre o pé na Ásia durante os anos 80.

COMO FUNCIONA A REFLEXOLOGIA

Os reflexólogos usam uma série de técnicas de pressão para estimular áreas reflexas específicas nos pés e nas mãos com a intenção de invocar reacções benéficas noutras partes do corpo. Os mapas de reflexologia *(ver pp. 16–23)* **mostram as várias áreas reflexas e as partes do corpo correspondentes. Esta imagem espelhada do corpo nos pés e nas mãos ajuda tanto os reflexólogos como os autoterapeutas a identificar facilmente a parte do pé ou da mão sobre a qual trabalhar.**

Sensores de pressão nos pés comunicam de imediato com o cérebro, órgãos internos e outras partes do corpo devido a antigas necessidades de sobrevivência: perante perigo extremo, quando é necessária uma reacção de luta ou fuga, os pés têm de estar preparados para participar na defesa ou fuga. Fazem-no processando informações exteriores captadas por sensores de pressão nas plantas, o que ajuda o corpo a determinar os níveis adequados de energia e oxigénio. Correr, por exemplo,

Os pés são sintonizadores do resto do corpo: movimentos dos pés estimulam todo o sistema.

exige mais oxigénio que caminhar; pés prontos para fugir precisam de níveis diferentes de energia e oxigénio em relação a pés preparados para lutar. Sinais de pressão vindos da planta dizem ao cérebro se o corpo está de pé, sentado ou deitado, ajudando-o a verificar se as necessidades de açúcar no sangue, oxigénio, contracção e relaxamento muscular estão a ser satisfeitas. Pense no que ocorre durante a corrida. A pressão sobre os pés diz ao cérebro que a pessoa está a correr. O corpo ajusta os órgãos para fornecerem a energia adequada. Com o tempo, o corpo da pessoa fica preparado para funcionar melhor. A reflexologia é como uma corrida sem peso corporal, exercitando receptores de pressão parecidos sem as exigências de estar de pé e suportar o peso. Por exemplo, um único nervo vai do centro do dedo grande do pé à parte do cérebro responsável por controlar o movimento, a respiração e a aceleração cardíaca. Assim, a pressão aplicada ao centro desse dedo, a área reflexa da hipófise, dispara uma reacção de revivificação.

COMO FUNCIONAM AS ZONAS

Segundo a teoria das zonas *(ver pp. 12–13)*, o corpo pode ser dividido em dez zonas longitudinais que vão do cimo da cabeça aos dedos dos pés e todas as partes de uma zona estão ligadas. Tensão numa parte da zona afecta todas as partes. Ao trabalhar qualquer parte das zonas, as mãos e os pés podem libertar a tensão e repor o equilíbrio na zona inteira e, logo, no corpo. Os reflexólogos usam também três linhas laterais para dissecar o corpo, nos ombros, diafragma e cintura, e nas mesmas proporções nas plantas dos pés ou palmas das mãos. Elas ajudam a apontar com maior precisão a parte do pé ou da mão a trabalhar na reflexologia: o dedo grande do pé ou o polegar correspondem à cabeça, a pélvis rodeando os calcanhares, etc. O pé ou mão torna-se num mapa tridimensional do corpo.

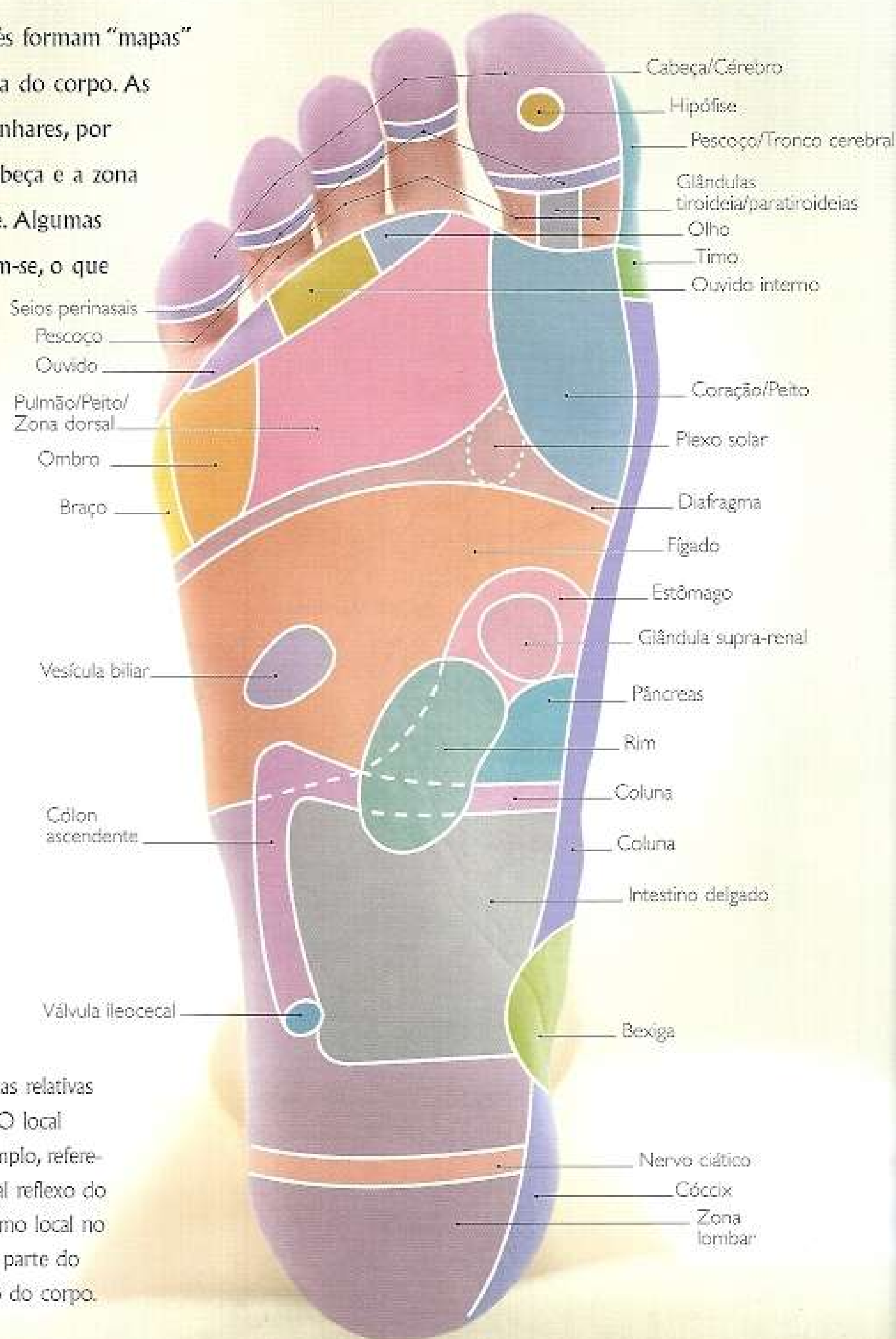
COMO FUNCIONAM OS REFLEXOS

Imagine pisar uma unha. Em reacção ao desafio à planta do pé, ocorre uma acção reflexa no corpo — a acção muscular afasta o pé da unha e o corpo sente uma onda de adrenalina bem como alterações no equilíbrio e no funcionamento de órgãos internos. A reflexologia baseia-se no mesmo princípio — tudo acontece reflexivamente no sistema nervoso.

Os reflexólogos acreditam que a pressão aplicada a zonas reflexas na planta dos pés "comunica" com partes do corpo correspondentes via sistema nervoso, ajudando-as a funcionar bem.

MAPAS DE REFLEXOLOGIA: PÉS

As áreas reflexas nos pés formam "mapas" aproximados à anatomia do corpo. As áreas nos dedos e calcanhares, por exemplo, reflectem a cabeça e a zona lombar respectivamente. Algumas áreas reflexas sobrepõem-se, o que se indica a tracejado.

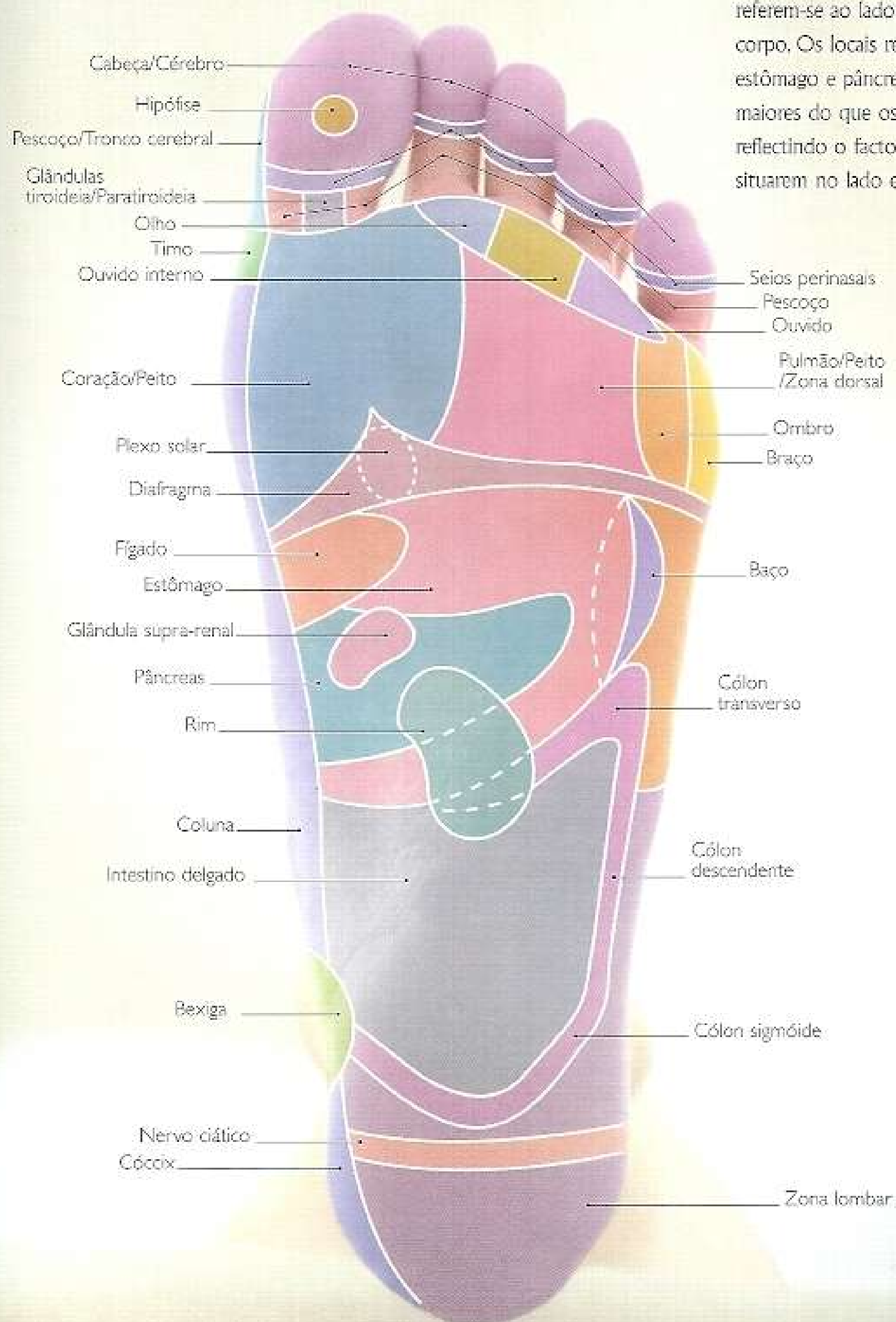


Planta direita

Este mapa tem áreas reflexas relativas ao lado direito do corpo. O local reflexo do braço, por exemplo, refere-se ao braço direito. O local reflexo do fígado é maior que o mesmo local no pé esquerdo, pois a maior parte do fígado está no lado direito do corpo.

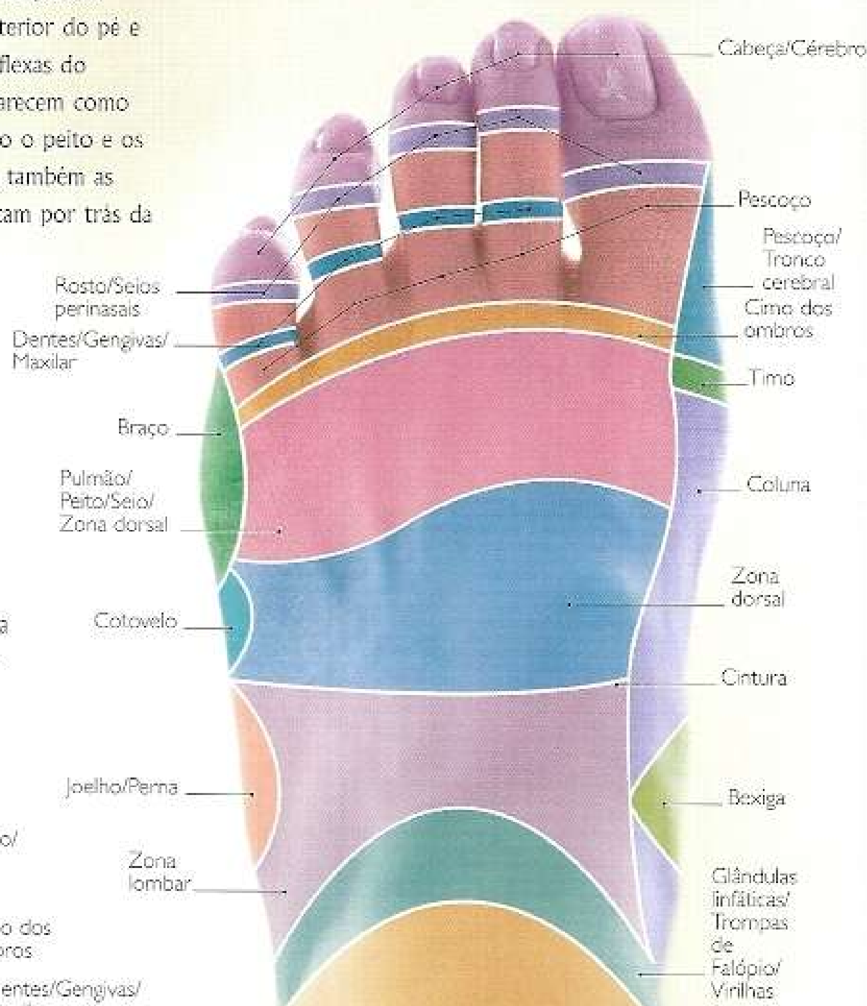
Planta esquerda

As áreas reflexas no pé esquerdo referem-se ao lado esquerdo do corpo. Os locais reflexos do coração, estômago e pâncreas são bem maiores do que os do pé direito – reflectindo o facto de estes órgãos se situarem no lado esquerdo do corpo.



Parte superior do pé esquerdo

As áreas reflexas indicadas referem-se ao lado esquerdo do corpo. Para que se oriente, a área exterior reflexa da coluna fica no interior do pé e a do ombro no exterior. As áreas reflexas do pulmão, peito, seio e zona dorsal aparecem como uma área exterior. Contudo, tal como o peito e os pulmões ficam "por trás" das costas, também as áreas reflexas do peito e pulmões ficam por trás da área reflexa das costas.



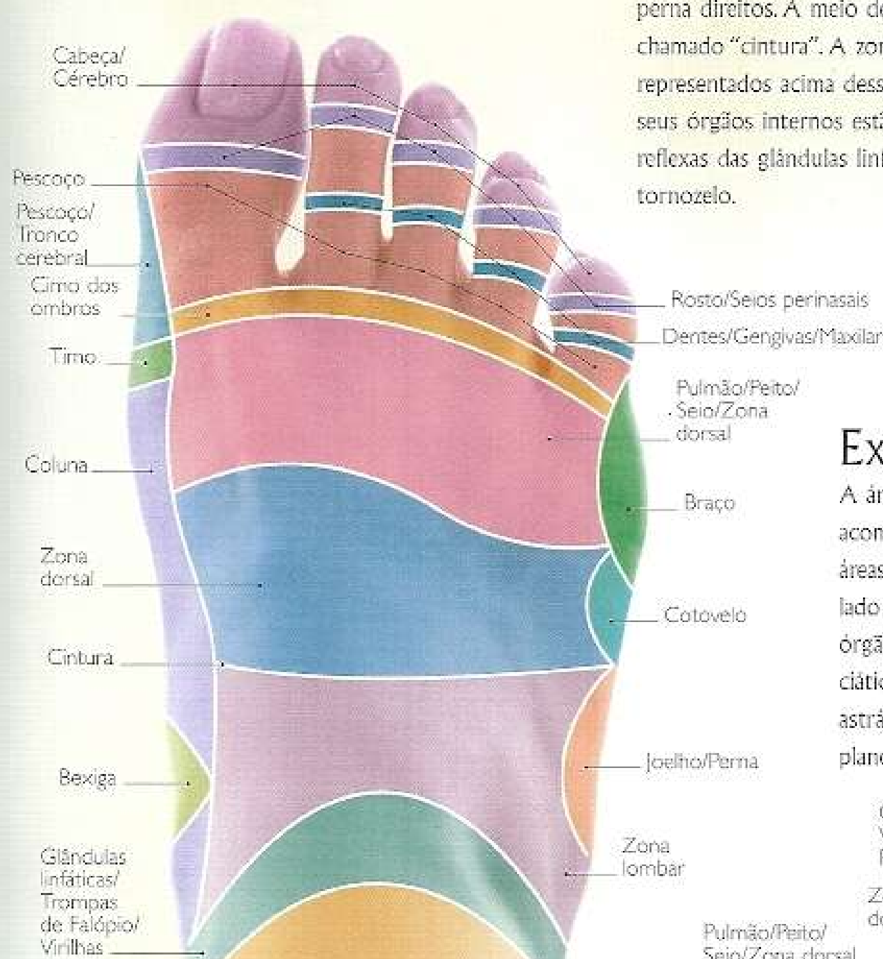
Interior do pé

Este plano mostra como a área reflexa da coluna se estende pelo interior do pé. O pescoço está representado no dedo grande, a área entre as omoplatas na bola do pé, a zona lombar no arco e o cóccix na base do calcanhar.



Parte superior do pé direito

Na parte superior do pé direito estão áreas reflexas relativas ao lado direito do corpo, como o braço e a perna direitos. A meio de cada pé há um ponto chamado "cintura". A zona dorsal e os seus órgãos estão representados acima desse ponto. A zona lombar e os seus órgãos internos estão abaixo dessa linha. As áreas reflexas das glândulas linfáticas e virilhas envolvem o tornozelo.



Exterior do pé

A área reflexa do cimo dos ombros acompanha os dedos, estando as áreas do braço e do cotovelo no lado do pé. As áreas reflexas dos órgãos reprodutores e do nervo ciático e anca, que rodeiam o astrágalo, vêem-se claramente neste plano.



MAPAS DE REFLEXOLOGIA: MÃOS

Tal como a forma das mãos é diferente da dos pés, também os respectivos mapas de reflexologia o são. Por exemplo, as áreas reflexo da cabeça e do pescoço são bem maiores nos dedos das mãos do que nos dos pés.

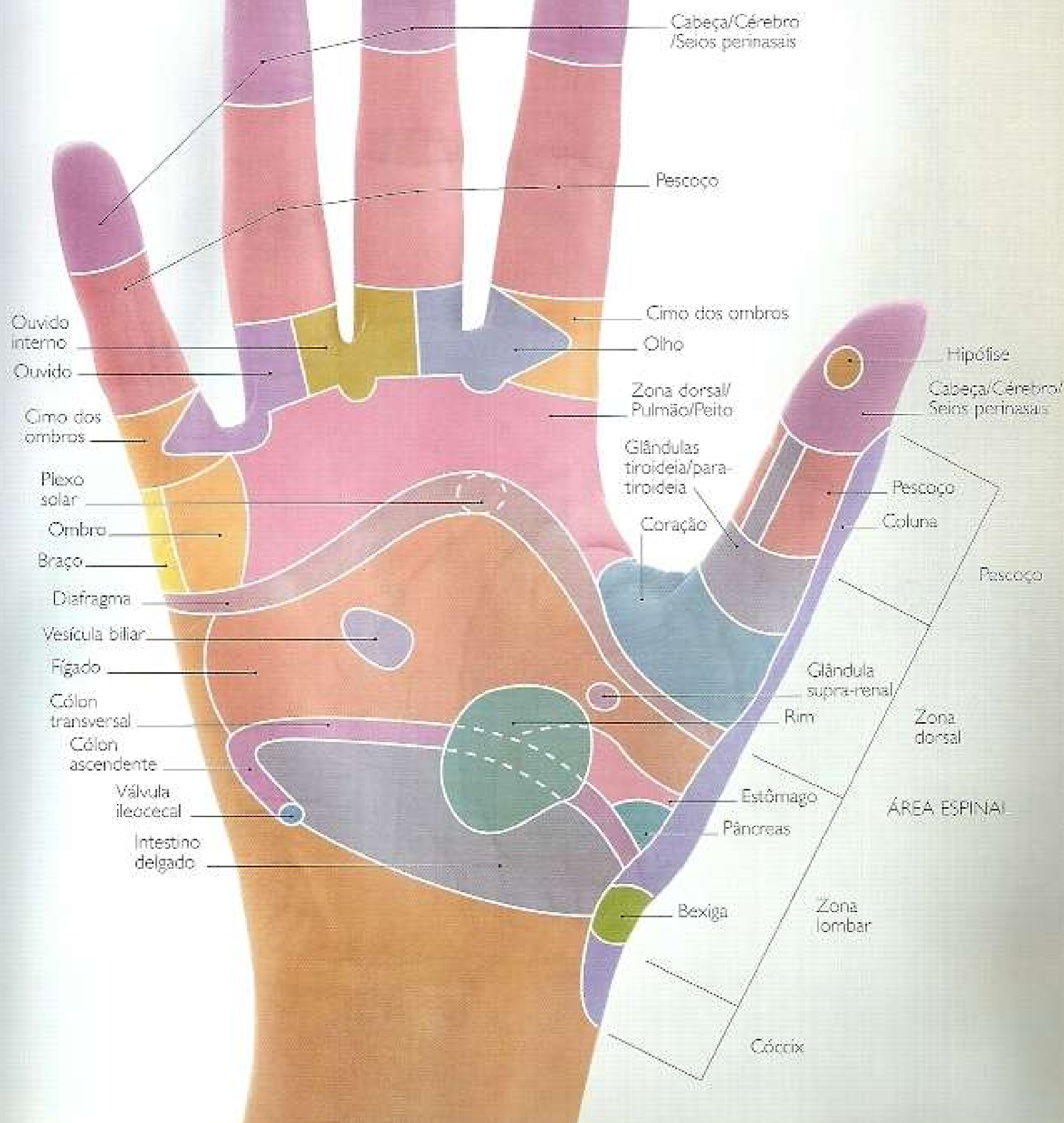
Palma da mão

As áreas reflexas na palma esquerda referem-se ao lado esquerdo do corpo. A área reflexa da coluna fica no interior e a dos ombros no exterior. As áreas da cabeça e pescoço situam-se nos dedos e o cóccix perto do pulso.



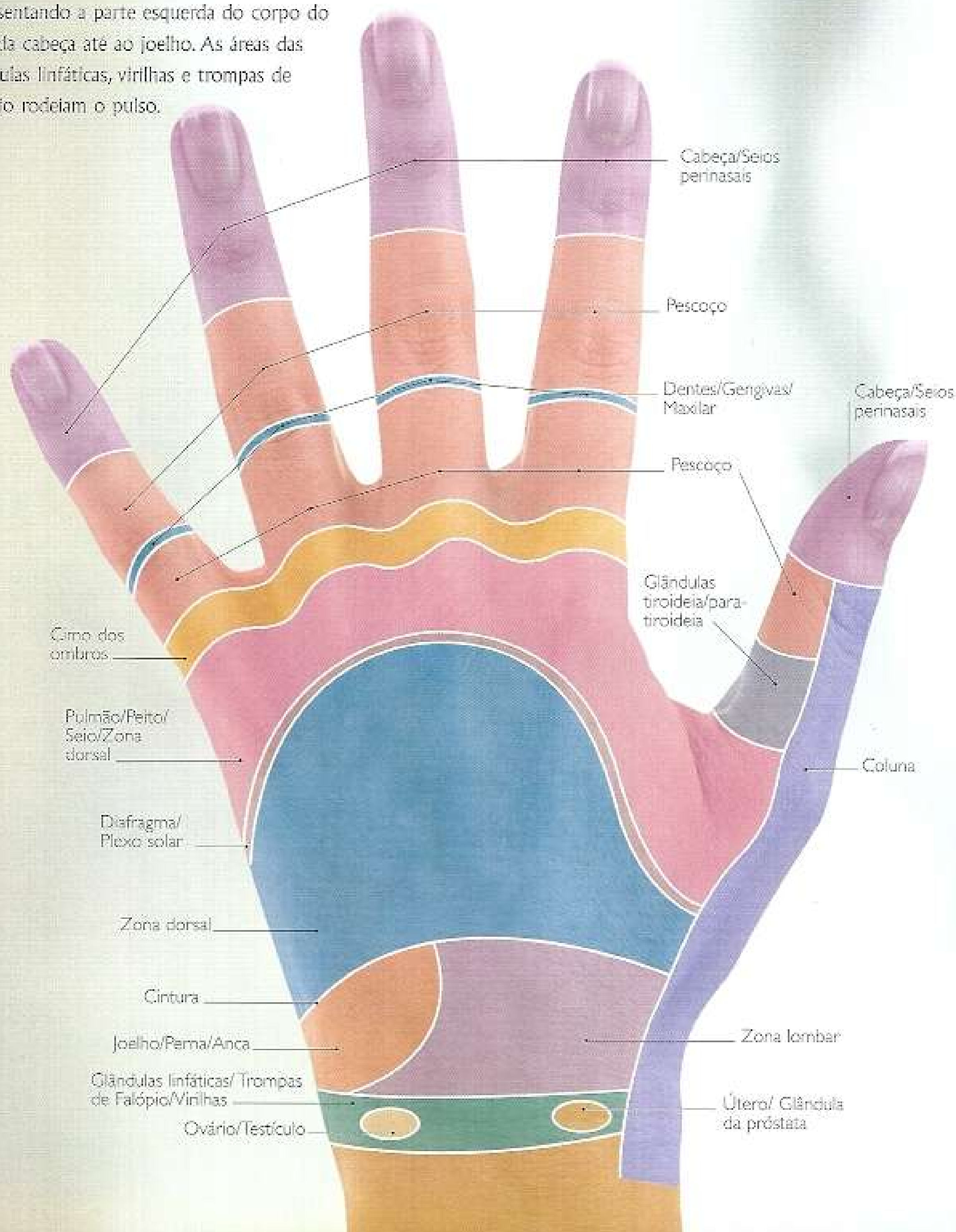
Palma direita

As áreas reflexas na palma direita referem-se à parte direita do corpo. Assim como os dois lados do corpo têm órgãos internos diferentes, também há diferenças entre os mapas de reflexologia para a mão direita e a esquerda. O fígado, por exemplo, só tem área reflexa na mão direita.



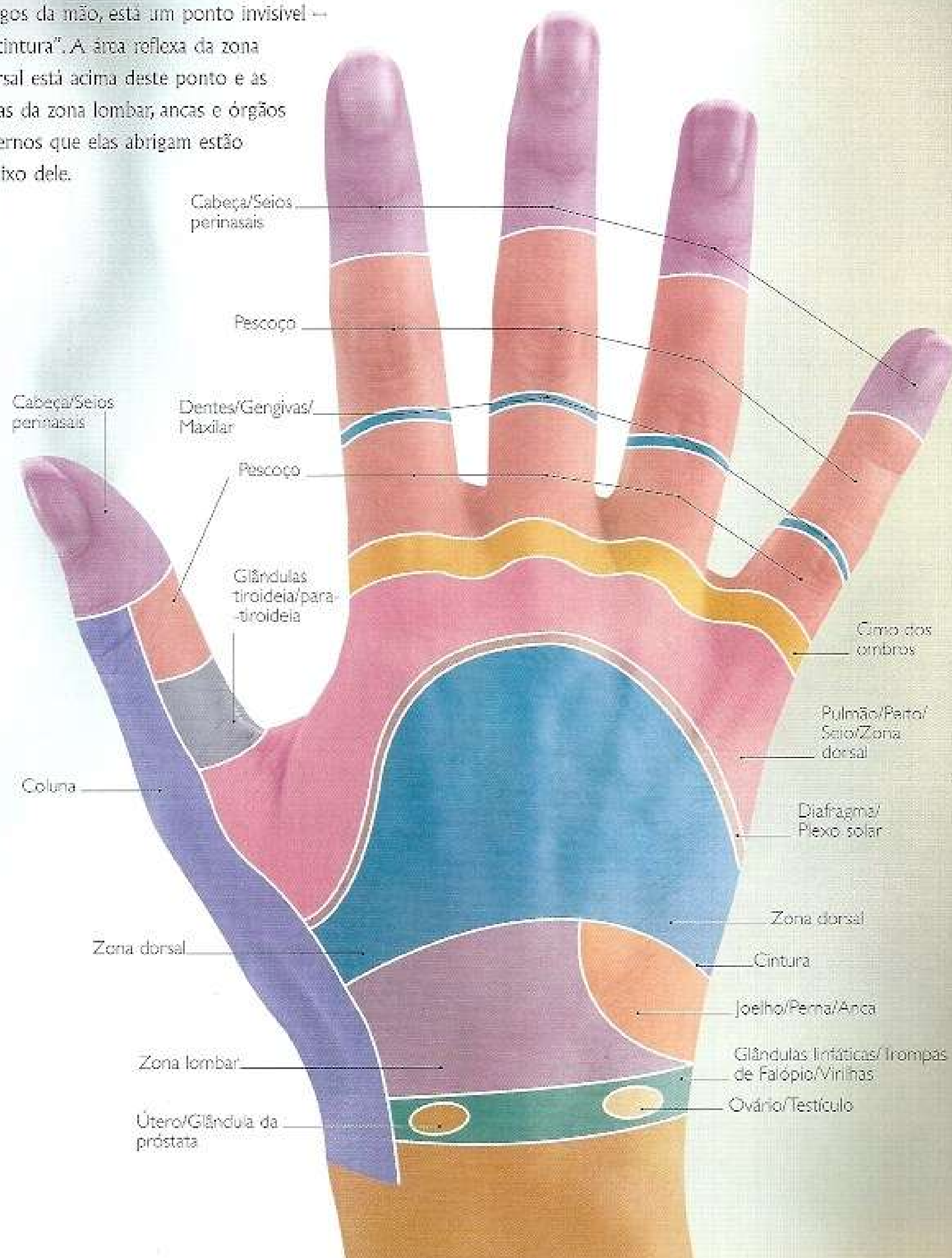
Parte superior da mão

A parte superior da mão apresenta várias áreas reflexas em forma de faixa, representando a parte esquerda do corpo do lado da cabeça até ao joelho. As áreas das glândulas linfáticas, virilhas e trompas de Falópio rodeiam o pulso.



Parte superior da mão direita

Para que se oriente, as áreas reflexas na mão direita referem-se ao lado direito do corpo. Na base dos ossos longos da mão, está um ponto invisível – a "cintura". A área reflexa da zona dorsal está acima deste ponto e as áreas da zona lombar, ancas e órgãos internos que elas abrigam estão abaixo dele.



BENEFÍCIOS DA REFLEXOLOGIA

Todos podem beneficiar muito com a reflexologia. Quer visite um profissional, pratique em si próprio ou peça a um amigo que lhe aplique as técnicas, os estudos citados neste capítulo sugerem que a reflexologia pode ajudá-lo a relaxar, a aliviar sintomas de certas doenças e, em geral, a melhorar a sua qualidade de vida. Além de explicar os benefícios da reflexologia, este capítulo responde às questões mais frequentes, ensina-o a escolher um reflexologista profissional e o que esperar durante uma consulta.

PORQUE USAM AS PESSOAS A REFLEXOLOGIA?

A maioria das pessoas procura a reflexologia porque é uma opção de tratamento segura, eficaz, facilmente disponível e simples de usar, para vários problemas de saúde. Uns sentem-se atraídos por esta terapia porque é não-invasiva e não usa drogas; outros gostam do facto de ser fácil de aprender e de aplicar – pode ser auto-aplicada em qualquer sítio e em qualquer lugar. Em todo o mundo, está a descobrir-se que a reflexologia pode ajudar a tratar as causas de muitos problemas de saúde, a aliviar a pressão do dia-a-dia e a atenuar o impacto de ferimentos ou doenças passadas. Também dá a oportunidade de tocar e ajudar aqueles de quem gosta.

Estes benefícios têm em comum a oportunidade que a reflexologia dá para aliviar o *stress*, que se pensa ser um factor principal em 80% das doenças e um factor contribuinte em 20%. Aplicar pressão às mãos e aos pés simultaneamente produz um relaxamento geral ao mesmo tempo que relaxa a área visada. O investigador de *stress* Hans Selye (1907-82) observou em 1956 que não é o próprio *stress*, mas a exposição prolongada a ele, que causa o desgaste do corpo. Ao proporcionar ao corpo uma experiência afastada do mundano e do quotidiano, o trabalho de reflexologia quebra padrões de *stress* repetido. Uma aplicação interrompe o *stress*; mais sessões provocam a mudança; e uma aplicação contínua ensina o corpo a funcionar mais eficazmente.

A reflexologia dá a oportunidade de fazer uma pausa no *stress* da vida diária. Levantar os pés e descansar uns minutos já é eficaz – mãos e pés doridos tornam a vida diária terrível – mas as técnicas de reflexologia ampliam esses efeitos.

Um ferimento numa parte do corpo deixa todo o sistema tenso. A dor provoca *stress*. A reflexologia, porém, liberta endorfinas, os químicos naturais do corpo que aliviam a dor. Também ajuda o corpo a adaptar-se ao ferimento. Um ombro ferido, por exemplo, leva o corpo todo a ter uma postura diferente. A reflexologia relaxa o corpo com o ombro ferido por inteiro, permitindo a melhor adaptação possível à dor. A terapia reflexa pós-ferimento estimula a flexibilidade e o movimento. Exercita a destreza e a marcha, permitindo que músculos, tendões, ligamentos e articulações usem toda a sua amplitude de movimentos e assegurando o máximo de mobilidade pela velhice fora.

PORQUE ESCOLHER A REFLEXOLOGIA?

- É uma opção de tratamento natural e sem drogas para vários problemas de saúde
- Pode ser usada para ajudar na recuperação de ferimentos, especialmente ferimentos nas mãos ou nos pés
- É uma forma não intrusiva de demonstrar amor ou interesse por alguém, que beneficia igualmente dador e receptor
- Ajuda a aliviar pés e mãos desgastados e cansados
- A terapia pode ser usada para reduzir a dor
- Ajuda a manter a destreza manual e as capacidades de locomoção
- Pode ser usada preventivamente para manter a saúde
- Promove o relaxamento geral
- Liberta endorfinas, os químicos corporais que fazem uma pessoa "sentir-se bem"

Resposta às suas questões

A reflexologia pode ajudar-me com o meu problema de saúde?

É impossível responder a essa questão. Há muitos factores envolvidos na cura, tais como a antiguidade do problema, a sua gravidade e a existência ou não de outros problemas de saúde relacionados. Contudo, no nosso trabalho de reflexologia ficamos muitas vezes admirados com a capacidade desta terapia para resolver problemas de saúde. Vale a pena experimentar: quer resolva o problema quer não, ao dar passos positivos para cuidar da sua saúde já está a ajudar.

Qual é mais eficaz, reflexologia na mão ou no pé?

Este é um tema de debate contínuo. Algumas pessoas gostam de trabalho sobre as mãos enquanto outras preferem que lhes manejem os pés. A ocupação pode influenciar as preferências: os que passam o dia todo de pé ou a caminhar normalmente gostam de trabalho sobre o pé, enquanto alguém que passa o tempo em frente a um computador pode preferir trabalho sobre a mão. Geralmente considera-se a reflexologia podal mais eficaz porque, por estar o dia todo fechado nos sapatos, o pé é mais sensível. Também poderia dizer-se que os pés têm um papel mais vital para a sobrevivência e estão,

Tanto a reflexologia sobre a mão como sobre o pé têm benefícios: trabalhar o pé é considerado mais eficaz pois os pés são muito sensíveis, mas trabalhar a mão tem vantagens distintas.

Quer resolva o seu problema quer não, o facto de saber que está a dar passos activos para cuidar da sua saúde pode ajudar.

portanto, mais preparados pelo sistema nervoso para responder à aplicação de técnicas de pressão. A mão tem, porém, qualidades únicas que lhe dá vantagens distintas: é mais acessível para técnicas de auto-ajuda e pode ser um local mais eficaz pois as técnicas podem ser aplicadas mais eficaz e mais frequentemente. Para os que procuram recuperar o funcionamento da mão ou manter uma vida independente, a reflexologia sobre a mão é mais eficaz para ajudar a manter ou recuperar a capacidade de abotoar, utilizar fechos ou manejar objectos.

É melhor aplicar eu próprio as técnicas ou ser outra pessoa a fazê-lo?

A vantagem de ser outra pessoa a trabalhar é que você pode sentar-se sem fazer nada, obtendo uma maior sensação de relaxamento. Contudo, a auto-ajuda é conveniente para aplicações de reflexologia frequentes, o que pode ser necessário se o objectivo for melhorar um problema de saúde crónico.

Posso magoar-me?

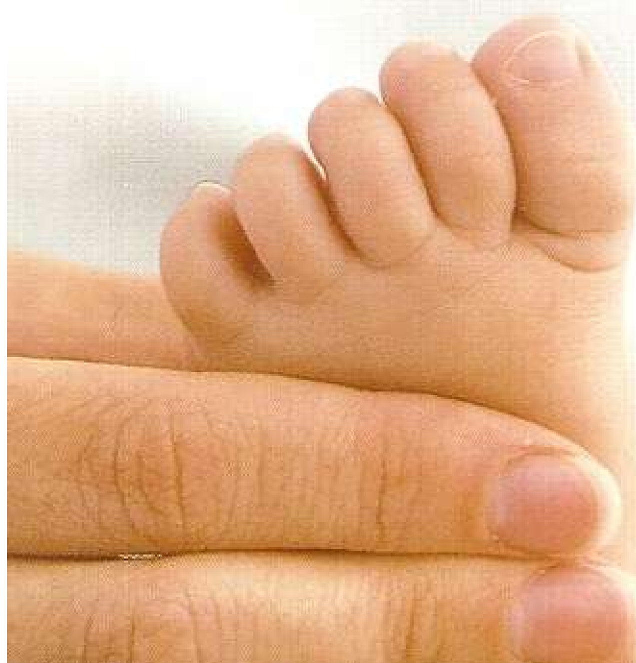
A reflexologia é muito, muito segura. Mas, como qualquer actividade que envolva o corpo, se levada ao extremo, a pressão excessiva pode causar pisaduras. Também pode haver uma reacção corporal geral ao trabalho de reflexologia (sintomas parecidos com os da gripe, como a sensação de dor e cansaço) pois o corpo tenta libertar toxinas acumuladas. Deve desaparecer em cerca de uma hora.

REFLEXOLOGIA PARA TODOS

Seja qual for a sua ocupação, idade ou estado de saúde, a reflexologia tem algo para lhe dar. Em todas as fases da vida, esta terapia de cura pretende ajudar o seu corpo a manter a saúde, melhorar a sua qualidade de vida, responder a necessidades de saúde específicas e aliviar o *stress* de forma agradável.

BEBÉS

Muitos reflexólogos pensam que os bebés reagem muito bem a tratamentos de reflexologia suaves. Esfregar a área reflexa do ouvido nos pés de uma criança antes de uma descolagem ou aterragem, por exemplo, livra-a rapidamente da dor que essas experiências podem provocar. O bebé de uma amiga estava inquieto durante uma visita e ela pediu-nos ajuda. Alguns apertos suaves na área do plexo solar no pé acalmaram-no. "Porque não aprendemos a fazer isso?", perguntou o marido. Neste livro encontrará tácticas de ajuda simples, como esta, para lidar com problemas infantis comuns, como cólicas, diarreia e problemas de sono *(ver pp. 118–19)*.



CRIANÇAS

Das histórias de aplicação de reflexologia a crianças, emergem imagens duradouras de contacto afectuoso entre duas pessoas. Uma menina de dois anos, que recorda e relata o trabalho de reflexologia podal da tia, chama-lhe "Pé" em vez de "Tia". Outro cliente não esquecera o trabalho da mãe sobre os seus pés todas as noites quando ele era criança, apesar de terem passado 40 anos.

Durante uma viagem, um rapaz de cinco anos insistia em regressar a casa à "sua" bola de golfe. Os pais descobriram que ele costumava copiar a técnica de reflexologia da bola de golfe da sua ama *(ver pp. 50–51)*. Enquanto ela a usava para aliviar dores de cabeça associadas à sinusite, ele tinha-a adoptado para as suas enxaquecas. Ensinar uma criança a tratar o seu corpo através de uma ferramenta como a reflexologia tem um valor incalculável. Há forma melhor de gerar autoconfiança do que dar a uma criança um meio de comunicar com o seu corpo? A aplicação de técnicas de auto-ajuda permite-lhes interagir com os seus "ais", como diz uma criança de dois anos. A sua curiosidade natural e a sua capacidade inata para aprender criam um papel único para a reflexologia na vida da criança. A capacidade de "brincar" com as mãos e os pés para benefício não escapa à atenção delas.

A reflexologia é uma óptima forma de se relacionar com as crianças da sua vida. Isso pode ser especialmente valioso quando se vê uma criança passar por uma doença e é nessas alturas que muitos pais usam a reflexologia como apoio aos cuidados médicos convencionais. Use este livro para lidar com as dores da infância *(ver pp. 118–19)*.

PESSOAS DE IDADE

Vários aposentados começaram a pedir consultas à sexta-feira: as razões tornaram-se claras quando um deles pediu "a afinação". Explicou que outro cliente tinha dito aos amigos que a reflexologia tinha ajudado a sua vida amorosa e tornado os fins-de-semana mais divertidos. Isto sugere que a reflexologia pode melhorar a qualidade de vida dos aposentados. O envelhecimento apresenta desafios únicos e uma necessidade acrescida de soluções para preocupações especiais. Se quiser melhorar os efeitos físicos do envelhecimento, como articulações doridas e incontinência, ou simplesmente estender a mão e tocar uma pessoa mais velha que tem acesso limitado ao contacto físico, use algumas das ideias deste livro *(ver pp. 122–23)*.

DEFICIENTES

Uma doença degenerativa grave impediu um cliente nosso de utilizar o comando à distância, roubando-lhe a sua última forma de diversão. Sessões de reflexologia ajudaram-no a recuperar o uso do polegar e o controlo da televisão. A reflexologia pode ser usada para dar um estímulo especial a pessoas especiais. Sem pressão sobre as plantas dos pés, por exemplo, os músculos, nervos e ossos associados podem degenerar e, portanto, para os que passam muito tempo numa cadeira de rodas, a reflexologia fornece uma estimulação sensorial agradável. Para os que tentam manter o funcionamento das mãos, trabalhar as mãos pode aumentar as capacidades de manipulação. No nosso trabalho, também vimos a reflexologia aumentar o tónus muscular e ter um impacto positivo em órgãos internos. Além de úteis exercícios gerais para mãos e pés *(ver pp. 68–117)*, encontrará neste livro técnicas para lidar com vários problemas de saúde *(ver pp. 130–53)*.

DOENÇAS GRAVES

Não há muito tempo, uma amiga pediu-nos que lhe indicássemos um reflexólogo na sua cidade. Queria ajuda para a irmã de quem se afastara e a quem tinham acabado de diagnosticar um cancro, restando-lhe pouco tempo de vida. Em vez disso, dissemos-lhe como ela própria podia usar a reflexologia para trabalhar com a irmã. Mais tarde contou-nos como tinha sido importante para ambas. A reflexologia, ao mesmo tempo que oferece potencial para lutar contra a dor e ajudar a aliviar sintomas de situações específicas, é tão útil para o dador como para o receptor, pois dá a oportunidade de oferecer a um ente querido um apoio visível numa altura difícil. Nessas circunstâncias, ela constitui uma demonstração de preocupação extremamente valiosa que ultrapassa o que um profissional pode dar. Aprecie a oportunidade de estender a mão e fazer a diferença, de se fortalecer e de aliviar a dor de um ente querido com as técnicas dirigidas a problemas de saúde específicos *(ver pp. 130–53)*.

GRÁVIDAS

Ao ser transportada para a sala de parto, a nossa sobrinha insistia que fossem buscar a sua bola de golfe para usar como instrumento de reflexologia durante o parto. As enfermeiras ficaram surpreendidas quando deu à luz tão rápida e facilmente. O uso da reflexologia por pessoal médico ligado à gravidez e ao parto está a aumentar e há estudos que atestam a sua eficácia. Em *The Effects of Reflexology on Labour Outcome*, (RU, 1989), o Dr. Gowri Motha e Jane McGrath consideraram espantosos os benefícios sentidos no trabalho de parto pelas grávidas que completaram um conjunto de dez sessões de reflexologia. Algumas tiveram partos de apenas 2-3 horas: as que tinham 20-25 anos tiveram em média uma primeira fase do trabalho de parto de 5-6 horas, uma segunda fase de 16 minutos e uma terceira fase de 7 minutos. Isto supera as típicas médias de 16-24 horas para a primeira

Os benefícios sentidos por grávidas que seguiram um conjunto de dez tratamentos de reflexologia foram considerados espantosos.

fase e de 1-2 horas para a segunda. No seu estudo de 1989, Easier Births Using Reflexology, Gabriella Bering Liisberg afirmou que 90% das mulheres que tinham optado pela reflexologia para tirar as dores ou para provocar e estimular o parto declararam que ela tinha ajudado a reduzir a dor.

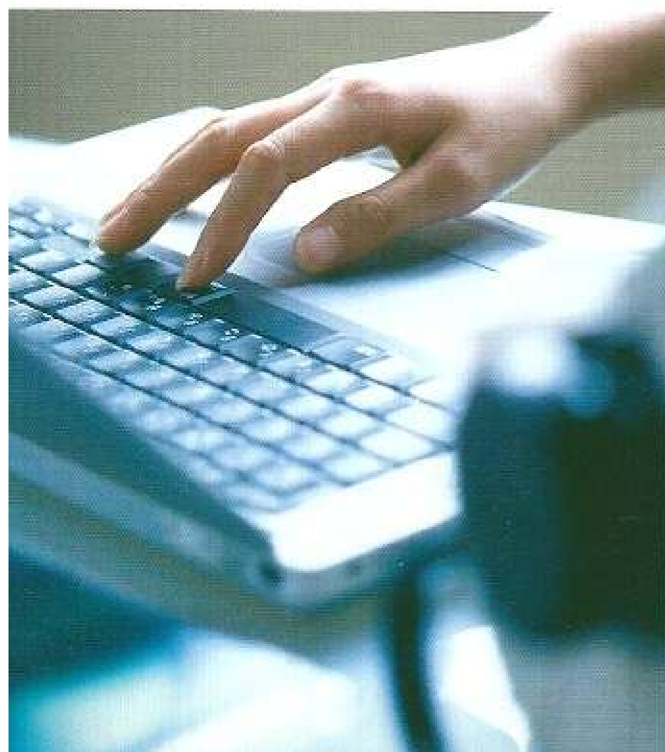
Para aliviar as dores do parto ou simplesmente atenuar os sintomas e desconfortos associados à gravidez e ao parto, como o edema e as dores no fundo das costas, que podem tornar as 40 semanas de gravidez desconfortáveis, este livro poderá ajudá-lo *(ver pp. 120–21 e 130–53).*

NO TRABALHO

Uma cliente nossa, pensou deixar o ensino devido às dores nos pés – já não conseguia estar de pé em frente a uma turma o dia todo. Mas, assim que descobriu as técnicas de reflexologia para quebrar padrões de *stress*, criou uma solução para o seu problema. Várias vezes por dia, caminhava descalça sobre as baquetas dos seus alunos de música da escola primária.

A reflexologia é particularmente benéfica para quem no seu emprego está muitas horas de pé ou a caminhar, como professores, enfermeiros, cabeleireiros, empregados de mesa e vendedores. Ao quebrar a rotina, dá a oportunidade de interromper o *stress* de estar de pé e de usar de mais uma parte do corpo. Também ajuda a estabelecer novos padrões de utilização do corpo e contribui para um maior relaxamento, já que, parafraseando o investigador sobre *stress* Hans Selye, não é só o *stress* que cria o problema, mas a continuidade desse *stress*.

Pelas mesmas razões, quem trabalha muito tempo com teclados usa a reflexologia sobre as mãos para aliviar sintomas causados pela utilização excessiva dessa parte do corpo. Experimente as técnicas de auto-ajuda para mãos e pés *(ver pp. 124–29).*



PROBLEMAS DO FORO PSICOLÓGICO

Em 1996-97, numa clínica britânica para pessoas com problemas de saúde mental, um reflexólogo e um conselheiro trabalharam com 74 pessoas, 49 das quais recebiam tratamento de reflexologia e 25 aconselhamento. 47 dos doentes submetidos à reflexologia declararam que estavam mais relaxados e menos ansiosos. A libertação de tensão através da oportunidade de falar levou a um maior relaxamento, aliviando dores de cabeça e melhorando o sono. Tais estudos realçam o papel que a reflexologia e outras terapias complementares de tratamento individual podem ter nos problemas de saúde mental. Foi muito importante o facto de os participantes terem começado a aperceber-se dos efeitos da tensão e descoberto uma maior capacidade para mudar esse estado. O resultado foi uma melhoria do estado emocional, sobretudo quando as duas terapias foram aplicadas em simultâneo.

Para ajudar a substituir sentimentos como o medo, a preocupação e o desespero por emoções mais positivas, experimente as rotinas gerais para pé e mão *(ver pp. 68–117)* tal como os cuidados de auto-ajuda *(ver pp. 124–29).*

Trabalhos repetitivos como usar o teclado ou que impliquem muitas horas em pé, podem provocar *stress*: a reflexologia pode aliviar as tensões associadas.

INVESTIGAÇÃO SOBRE REFLEXOLOGIA

Durante os 60 anos da reflexologia moderna, os reflexólogos relataram histórias de sucesso. Agora, também a investigação clínica faz estudos que registam os benefícios da reflexologia, tais como a aceleração da recuperação pós-operatória e a diminuição de sintomas ligados a doenças coronárias.

Investigações recentes mostraram que a reflexologia estimula o corpo a regressar a um estado de equilíbrio natural. Um estudo austríaco de 1999 e um estudo chinês de 1994, por exemplo, mostraram respectivamente que o funcionamento dos rins e dos intestinos dos que são submetidos à reflexologia parece ser mais eficiente. Três experiências chinesas de 1996 revelaram que as mães davam à luz mais facilmente e começavam a amamentar mais depressa, as crianças com paralisia cerebral mostravam maiores taxas de crescimento e outros pacientes demonstravam menores níveis de radicais livres.

AJUDANDO A VENCER OS SINTOMAS

Segundo um estudo chinês de 1998, nos pacientes submetidos a sessões de reflexologia podal, os sintomas de aperto no peito, doença coronária e angina desapareceram e a pressão sanguínea baixou. A reflexologia podal ajudou pacientes a expelirem cálculos renais e uretéricos mais depressa (segundo um estudo chinês de 1996) e com menos dores (conforme um teste dinamarquês de 1993). Num estudo suíço de 1994, alguns pacientes pós-operatórios submetidos à reflexologia mostraram sinais de melhoria da actividade renal e intestinal e demonstraram menor necessidade de medicação quando comparados com os grupos de controlo, tal como algumas mães que deram à luz usando a reflexologia para aliviar as dores. Investigações sobre problemas de saúde específicos, como sinusite (EUA, 2000), dores de cabeça (Dinamarca, 1997) e de dentes (China, 1994), tensão pré-menstrual *(Obstetrícia e Ginecologia*, 1993), amenorreia (China, 1996), disfunção sexual masculina (China, 1996), hiperlipidemia (níveis elevados de gordura no sangue: China, 1996), prisão de ventre (China, 1994) e esclerose múltipla (RU, 1997) revelaram redução dos sintomas em pacientes submetidos à reflexologia.

Num teste de 1994, doentes pós-operatórios submetidos à reflexologia necessitavam de menos medicação.

UMA OPÇÃO MAIS SEGURA?

Vários estudos chineses feitos entre 1993 e 1998 sugeriram que a reflexologia pode ser mais segura do que o tratamento médico convencional para aliviar sintomas de certos problemas, como a urosquese (retenção de urina após uma cirurgia), dispepsia, neurodermite, leucopenia (contagem de glóbulos brancos anormalmente baixa) e doença coronária. Noutros testes mostrava-se que a reflexologia combinada com o tratamento convencional podia melhorar a eficácia da medicação para a diabetes, infecções renais e pneumonia infantil.

Ainda mais importante, talvez, os estudos concluíram que a reflexologia pode trazer uma melhoria notória da qualidade de vida. Em 1995, no Reino Unido, relatou-se que doentes de Alzheimer a receber reflexologia mostravam atenuação de sintomas de agitação, delírio, ancilose e artrite. Um estudo de 1997 de Peta Trousdale e Andrea Uphoff-Chmielnik obteve resultados positivos em pessoas com problemas de saúde mental. Os que recebiam tratamento de reflexologia mostravam maior relaxamento, menor ansiedade, alívio de dores de cabeça, melhores padrões de sono e emoções positivas e satisfatórias.

A REFLEXOLOGIA NOS CUIDADOS MÉDICOS

Nos últimos anos, alguns médicos têm aceitado a reflexologia como um tratamento complementar à sua prática. Para algumas parteiras e obstetras, é uma forma segura, natural e não-invasiva de cuidar das mulheres durante o parto. Os médicos podem usá-la nos hospitais para auxiliar a recuperação pós--operatória e os cuidados intensivos. E a reflexologia pode ser importante nos cuidados paliativos.

OBSTETRÍCIA E GINECOLOGIA

Enfermeiras e parteiras de unidades de obstetrícia e ginecologia adoptaram a reflexologia para ajudar a aliviar as dores do parto e resolver complicações. A reflexologia pode ser usada para induzir o parto – no site www.babyworld.co.uk, algumas enfermeiras e parteiras sugerem que pode ser mais eficaz do que romper as membranas – e para aumentar a força e a eficácia das contracções. Também pode ser usada para acalmar contracções demasiado dolorosas ou regular contracções esporádicas. Alguns médicos afirmam que a reflexologia pode reduzir o tempo do trabalho de parto e, num parto longo, proporcionar às pacientes um descanso, ou até o sono, entre contracções. Na terceira fase do parto, pode ser usada para ajudar a expelir uma placenta retida e também para ajudar a aliviar a retenção urinária após o parto. Estes resultados são revelados pelo Refloxology Department of the National Maternity Hospital em Dublin, na Irlanda. Criado em 1995 a pedido de médicos, pacientes e parteiras, regista enormes benefícios em serviços hospitalares destinados a mulheres: além da obstetrícia, trata-se a depressão ante- e pós-parto, a endometriose e a tensão pré-menstrual.

REFLEXOLOGIA NOS HOSPITAIS

O uso médico da reflexologia não se restringe aos serviços destinados a mulheres. Está incluído em programas em vários departamentos cirúrgicos da Columbia University em Nova Iorque. O Programa Integrativo de Medicina da Columbia, do Departamento de Cirurgia, verificou que a reflexologia é a terapia ideal para usar nas unidades de cuidados intensivos ou imediatamente após a cirurgia, já que as técnicas de reflexologia aplicadas aos pés não perturbam partes mais sensíveis do corpo.

A reflexologia também tem um papel importante na Unidade de Cuidados Cardíacos Complementares no Columbia-Presbyterian Medical Center em Nova Iorque. Aí, a inclusão da medicina complementar juntamente com cuidados convencionais foi motivada pelos pacientes – muitos deles já tinham explorado terapias complementares. O centro constata que a massagem e a reflexologia, por exemplo, são populares entre os pacientes do programa e que perto de 60% dos pacientes as usam. Isto é, dos 1400 pacientes anuais da unidade de cuidados cardíacos, 60% optam por usar medicinas complementares.

USO DA REFLEXOLOGIA NA MEDICINA

Hospitais e centros de saúde usam a reflexologia em:

- Obstetrícia e ginecologia, particularmente durante o parto e as suas complicações
- Cuidados pós-operatórios
- Aulas de apoio a doentes
- Cuidados paliativos a doentes de cancro
- Cuidados paliativos para doentes com cancro



Cada vez mais, a reflexologia é integrada em programas de saúde em vários hospitais, sendo importante nos cuidados paliativos e no tratamento pós-operatório.

APOIO A PACIENTES

Em alguns estabelecimentos de saúde nos EUA, dão-se aulas de reflexologia aos pacientes, ensinando-lhes estratégias de auto-ajuda que podem ajudar a aliviar os seus problemas de saúde. No Suburban Hospital em Bethesda, Maryland, por exemplo, dão-se aulas de reflexologia a pacientes com incontinência. Também se dão aulas de reflexologia no Southpoint Hospital em Chagrin Falls, no Ohio, e no Avera Queen of Peace Hospital's Wellness Center no Dakota do Sul. Alguns médicos estão interessados no potencial apoio emocional e preventivo que essas terapias de auto-ajuda podem dar. Um deles é o Dr. Mehmet Oz, co-fundador da Unidade de Cuidados Cardíacos Complementares do Columbia-Presbyterian Medical Center em Nova Iorque. Ele deseja saber de que forma terapias complementares como a reflexologia podem ajudar a aliviar o impacto pós-cirúrgico da depressão, ansiedade, dor e infecção nos pacientes, afirmando que "...enquanto clínicos alopáticos, os médicos sentiam que os cuidados emocionais, paliativos e/ou preventivos pedidos pelos pacientes eram necessidades às quais os cirurgiões não tinham formação para responder."

CUIDADOS PALIATIVOS

A reflexologia tem um papel cada vez maior nos cuidados paliativos a doentes cancerosos. No RU, está incluída em centros de terapia complementar dentro de unidades de cancro no Charing Cross Hospital, no Hammersmith Hospital, na Harley Street Clinic e no Lister Hospital. Fora desses centros, grupos de apoio, como o serviço de Cancer BACUP Cancer Support Service e a Hampshire County Council Cancer Care Society, oferecem serviços de reflexologia, informações e indicações de reflexólogos. Mas a aplicação da reflexologia não se confina ao pessoal médico. Parentes preocupados e voluntários ansiosos por exprimir a sua preocupação através do toque oferecem a reflexologia aos entes queridos, juntamente com profissionais pagos das unidades de cancro e hospícios.

No Reino Unido, a oferta de serviços de reflexologia cresceu para servir os hospícios, ajudando a dar dignidade, opções e algum controlo. Os objectivos específicos da reflexologia neste caso incluem melhorar a qualidade de vida do paciente, oferecer formas práticas de lidar com doenças terminais, proporcionar conforto e aumentar a sensação de bem-estar físico e emocional, e ajudar a controlar os sintomas de doenças específicas e sintomas gerais como dor e ansiedade.

Segundo o American Cancer Society Journal, um terço dos doentes cancerosos usava a reflexologia como alternativa à abordagem médica.

HISTÓRIAS DE SUCESSO

O mundo da reflexologia está cheio de histórias de sucesso contadas por médicos e pacientes. Esses testemunhos demonstram a vontade dos pacientes de reflexologia em participar no processo de cura, o que pode ser vital para a eficácia das terapias complementares.

Histórias de sucesso ilustram os benefícios da reflexologia, sobretudo a capacidade de gerar uma reacção de relaxamento físico e mental, de forma natural e sem drogas, e de libertar endorfinas, os químicos corporais que fazem "sentir bem", talvez a melhor forma de aliviar o *stress*. A reflexologia ajuda os nossos clientes a sobreviverem a empregos com muita pressão, vidas familiares atarefadas e passatempos desportivos activos.

A reflexologia também é apreciada por pacientes e médicos por ser um meio de levar o corpo a reagir a determinadas doenças e por, equilibrando o corpo, a mente e a emoção, ajuda a saúde, impedindo o aparecimento ou agravamento de problemas. Provou-se que algumas técnicas de reflexologia reduzem a necessidade de medicação ou ajudam os medicamentos a actuar com mais eficácia. A reflexologia é, assim, um meio de interagir com o corpo e ganhar uma sensação de controlo sobre ele – e saber que podemos ter um efeito positivo na nossa própria saúde só pode ser benéfico.

Num nível prático, muitas histórias de sucesso enaltecem a reflexologia por ajudar a recuperar das dores de ferimentos, principalmente nos pés e nas mãos, e até por ajudar o corpo a recuperar de ferimentos passados. Pensa-se que, ao aliviar pés e mãos cansados, a reflexologia previne a ocorrência de ferimentos e ajuda a manter a destreza manual e a mobilidade pela vida fora.

Estudos de casos

A reacção

Não é raro os nossos clientes adormecerem durante uma sessão de reflexologia. De facto, alguns optam por usar a reflexologia pelo efeito que produz sobre o corpo todo. É difícil medir os benefícios desse relaxamento geral. Um cliente que considera o seu nível de *stress* elevado vê a reflexologia como sendo capaz de "salvar a sua vida"; vê a quebra que as sessões de reflexologia constituem no seu exaustivo dia de trabalho como uma oportunidade do corpo descansar e curar-se.

Quando entrou no meu consultório para a sua sessão, a cliente perguntou que barulho era aquele. "É o seu marido," disse Kevin. O marido dela, um advogado influente, adormecera durante a sessão e estava a ressonar.

Recuperação de ferimentos

Passaram-se 40 anos desde que o treinador da escola mandara o nosso cliente voltar para o campo com um calcâneo partido. Contudo, ele ainda tinha consciência do ferimento quando, ao viajar em negócios, corria pelos aeroportos, ou quando jogava ténis nos tempos livres. "Quando vou ao médico, sou medicado," disse-nos. "Quando vou a um reflexólogo, sinto-me melhor."

Aliviar problemas de saúde comuns

Os problemas de sinusite e as dores de cabeça associadas infernizavam a vida do nosso cliente Bob. Os medicamentos não ajudavam e outras terapias complementares também não. Ensinámos-lhe uma técnica com bola de golfe *(ver pág. 50)*, que o ajudou a resolver o problema. Contudo, ele desenvolveu outro: aborrecia-se com os problemas de sinusite do colega de escritório. Cansado de ouvir os seus sintomas, deu-lhe uma bola de golfe e ensinou-lhe a técnica. A reflexologia não só permitiu a Bob lidar com os seus problemas de saúde, mas também ajudar, sem ser intrusivo, outros com desejo de resolver os seus problemas.

Com a reflexologia, Bob adquiriu o controlo sobre o seu estado de saúde e conseguiu ajudar os outros.

Libertar-se da medicação

A asma e as dificuldades respiratórias acordavam a nossa cliente Susan a meio da noite. Estava preocupada porque a medicação para a asma deixara de fazer efeito. Mostrámos-lhe uma técnica de auto-ajuda para aplicar à área reflexa da glândula supra-renal. Contou-nos que, após aplicar a técnica, conseguia respirar facilmente.

Rejuvenescer mãos e pés

Devido ao seu negócio de fornecimento de comida, Sharon passava horas de pé. Os pés e as mãos cansados começavam a afectar a sua saúde, tal como a fadiga e as dores de cabeça e nas costas que os acompanhavam. Sharon sentia que a sua saúde em geral estava a piorar. Sessões de reflexologia aliviaram os sintomas dela e têm agora a sua devoção total. Diz que mudaram a sua vida.

A Sharon, como muitos outros, estendeu o uso da reflexologia a toda a família. O problema no olho da mãe, o traumatismo cervical da filha, o cansaço de outra filha, todos foram submetidos a tratamento de reflexologia.

Resultados imediatos

A nossa cliente, esposa de um padre, comia o que lhe serviam em casa de um paroquiano apesar de tal lhe causar sérios problemas gástricos. A caminho do hospital numa dessas alturas, aplicou uma técnica de reflexologia na mão que lhe mostráramos. O condutor voltou para trás ao ver que ela já se livrara totalmente do problema.

A cliente comunicou que gostava não só do alívio do problema gástrico mas também do alívio de não ter que ir às urgências.

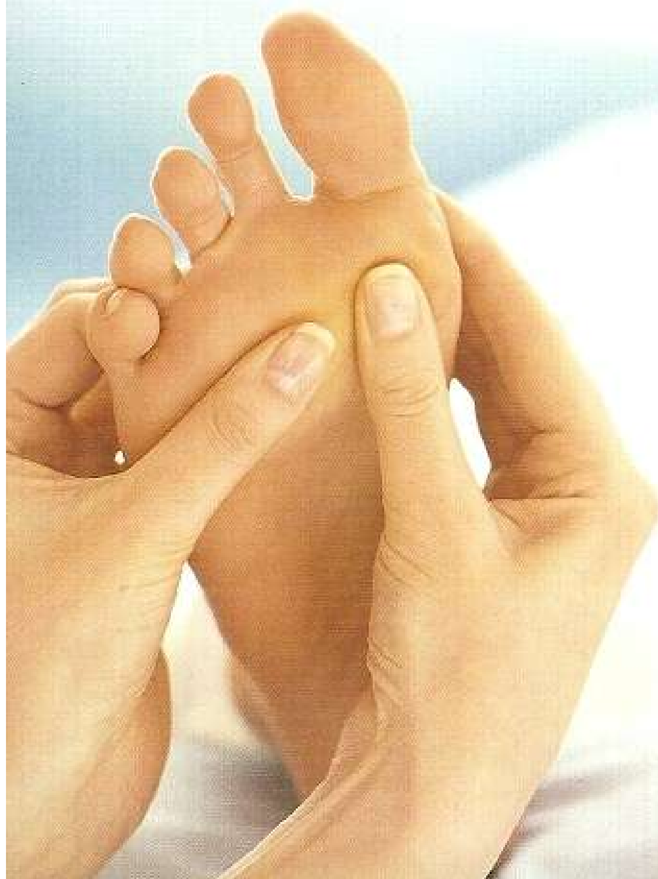
VISITAR UM REFLEXOLOGISTA

Visitar um reflexólogo é como visitar qualquer outro profissional de saúde. Deve esperar o ambiente e a atitude profissional que espera de um médico ou dentista. Um ambiente profissional inclui um local de trabalho limpo, iluminado e acolhedor. Espere sentar-se numa cadeira reclinável ou talvez numa mesa de massagem e verifique que o terapeuta se assegura de que os seus joelhos estão apoiados durante o trabalho de reflexologia. Espere tirar os sapatos e as meias – algumas mulheres podem sentir-se mais à vontade de calças, ou devem oferecer-lhes uma toalha para cobrir as pernas.

Uma sessão de reflexologia pode durar de 30-45 minutos a uma hora. Um reflexólogo profissional deve aplicar as técnicas sistemática e minuciosamente a cada pé. Depois de acabar o trabalho sobre um pé, deve aplicar outras técnicas a áreas que ele ou ela considere que precisam de mais trabalho. Também devem ser aplicadas "carícias", ou técnicas que sabem bem.

A aplicação das técnicas deve respeitar o seu nível de conforto. Isto significa que se doer, deve doer mas saber bem, e não parecer de forma alguma ameaçador. Se sentir desconforto, peça ao reflexólogo que diminua a pressão e ele ou ela deve fazê-lo.

Espere que um reflexólogo profissional aplique técnicas suficientes e adequadas para lhe dar uma sensação de relaxamento. Ele ou ela deve dar-lhe informações à medida que prossegue a sessão e avalia as diferentes áreas reflexas. Também deve ouvir as suas preocupações e prestar atenção aos seus gostos. "Carícias" preferidas, áreas em que se aplicaram técnicas e partes em que se fala de "dor agradável", devem todas ser recordadas pelo reflexólogo para tratamentos subsequentes.



MASSAGEM OU REFLEXOLOGIA?

Muitos consideram a reflexologia uma ciência, mas ela é também uma arte. Há um padrão profissional de prática mas os detalhes das técnicas de pressão usadas podem variar de indivíduo para indivíduo e dependem do local onde recebeu formação. Alguns reflexólogos aceitam o uso de cremes, loções e óleos enquanto outros acham que isso é massagem e não necessariamente reflexologia.

Questões a colocar

Quando optar por uma sessão de reflexologia, mantenha-se consciente dos seus próprios gostos e das razões pelas quais abordou o reflexologista. Quer sejam os pés cansados, o relaxamento, uma preocupação de saúde ou outra razão, dê a conhecer os seus interesses ao reflexologista. É importante fazer-lhe perguntas para assegurar-se de que recebe o tratamento adequado. Pode achar útil começar por pensar em algumas das seguintes questões.

Questões para si próprio:

Como me sinto após a sessão?

Depois de experimentar uma sessão de reflexologia, pergunte-se a si próprio se sente que os seus pés ou mãos foram minuciosamente trabalhados, que as suas questões foram totalmente respondidas e que foi tratado com profissionalismo. Finalmente tente avaliar se a sessão valeu o que pagou por ela.

Que sensações físicas tenho?

Após uma sessão de reflexologia, deve sentir-se relaxado. Algumas pessoas sentem um impacto directo nos pés. Declarações comuns incluem "Os meus pés parecem mais leves," e "Parece que ando sobre almofadas."

Questões para o reflexologista:

Que formação e experiência tem?

Um reflexólogo com um curso de 50 horas ou mais e com pelo menos um ano de experiência terá provavelmente a formação e a experiência que procura. Lembre-se de que os padrões mudaram ao longo dos anos. Há dez anos, um curso de fim-de-semana era aceitável para qualificar alguém para praticar. Pode valer a pena visitar alguém com um curso de fim-de-semana e dez anos de experiência, mas um terapeuta formado recentemente com um curso de fim-de-semana e com pouca experiência pode não ser capaz de lhe fornecer os serviços que deseja. Veja nas credenciais do seu reflexologista quais as suas qualificações e se é membro de organizações de reflexologia *(ver pág. 154)*.

Oferece outros serviços ou vende produtos?

Lembre-se que alguém que venda produtos ou ofereça outras terapias complementares pode não ter tanta experiência na aplicação da reflexologia como um reflexólogo a tempo inteiro.

Que tipo de serviços oferece?

Questione o reflexologista sobre a natureza dos seus serviços, por exemplo, se ele trabalha principalmente sobre as mãos ou sobre os pés. Pode preferir que lhe trabalhem as mãos, dependendo talvez da sua ocupação e dos seus padrões diários de uso de mãos e pés. A utilização de cremes, óleos ou loções é outro factor. Trata-se de saber se o terapeuta oferece serviços de reflexologia ou de massagem de pés. Assegure-se de que a resposta vai de encontro àquilo com que se sente bem e que é eficaz para si.

De quantas sessões preciso para ver resultados?

Deve começar a ver resultados após duas ou três sessões – pode notar que se sente mais relaxado ou que determinado problema de saúde melhorou. Tenha cuidado com terapeutas que, na sua opinião, pareçam pressioná-lo a fazer tratamentos muito mais longos. Contudo, tenha em mente que quanto mais antigo for o problema de saúde, mais tempo os resultados demorarão a aparecer.

CUIDADOS COM AS MÃOS E OS PÉS

Dadas as tensões e os esforços a que mãos e pés estão sujeitos diariamente, não admira que sessões regulares de reflexologia sejam um prazer tão saudável. Neste capítulo encontrará sugestões sobre como usar instrumentos de auto-ajuda para relaxar pés e mãos e conselhos sobre como quebrar "padrões de stress" potencialmente nocivos causados por actividades diárias repetitivas, como andar e teclar. Também lhe explicamos que tipo de sapatos deve – e não deve – usar.

ANATOMIA DOS PÉS E DAS MÃOS

O Homem é a única criatura à face da Terra que caminha totalmente na vertical sobre duas pernas e, a cada passo, cada pé suporta duas vezes e meia o peso do corpo. A estrutura do pé evoluiu para adaptar-se a essa pressão com uma combinação complexa de 26 ossos, músculos, ligamentos e nervos.

Muitas vezes conhecemos melhor a anatomia de pés com problemas do que a dos saudáveis. Mas como o pé é a principal superfície de contacto com o solo, cada uma das suas estruturas tem um papel importante, quer o corpo caminhe, corra ou simplesmente esteja de pé.

Quando estamos de pé, o promontório do pé (relevo próximo dos dedos) e o calcanhar formam uma plataforma estável que suporta o peso do corpo. Quando andamos ou corremos, o calcanhar recebe o impacto inicial. Depois o pé rola para a frente com a ajuda do arco longitudinal, enquanto o tendão de Aquiles na barriga da perna se contrai para levantar o calcanhar. O peso do corpo passa então para o promontório do pé. Este inclui o arco metatársico, que percorre horizontalmente o pé de um lado ao outro. Esta estrutura ajuda a rolar o pé para dentro e/ou para fora para adaptar-se a solo inconstante. Na fase final do passo, os dedos impulsionam o pé e o corpo para a frente.

As enormes pressões sofridas pelos pés diariamente nesta acção repetitiva inconsciente são agravadas por invenções modernas (como os sapatos e superfícies planas), ferimentos e, especialmente, características variantes e hereditárias do pé, ou "características hereditárias do pé". Um segundo dedo maior que o dedo grande adjacente é um exemplo, e não seria problemático para alguém que vivesse descalço. Contudo, quando confrontado com sapatos e superfícies planas e duras, um segundo dedo comprido pode fazer o centro do pé literalmente fechar-se. Perde a capacidade de ajudar a absorver o choque de cada passo. Resultado: um pé tenso e cansado.

86% da população mundial tiveram problemas nos pés em determinada fase das suas vidas.

O arco também é afectado por factores hereditários. Num extremo estão os arcos altos, no outro os baixos. Quanto mais desviantes forem do que se considera "normal", menos eficazmente a estrutura funcionará. Mau funcionamento pode resultar em dor e deformação, como dedos em martelo e fasceíte plantar, uma inflamação localizada de tecido conjuntivo. A tendência para mãos artríticas e para a formação de joanetes nos pés também é hereditária, estando a última associada a problemas como calos, dores, encontrar sapatos adequados e dificuldade em andar.

AS MÃOS

Concebidos para realizar várias tarefas precisas e complicadas com o seu sistema complexo de 26 ossos, músculos, tendões e nervos, mãos e pulsos podem ficar tão inflamados e doridos como os pés. O polegar oponível que o ser humano desenvolveu permite-nos agarrar, mas a repetição desse movimento pode levar à inflamação desse dedo. Outros problemas incluem a síndroma do canal cárpico, em que o tecido inchado no pulso comprime o nervo que o atravessa. Devido ao uso constante e à susceptibilidade a ferimentos, as mãos precisam de cuidado e atenção. Tal como os pés, são ricas em terminações nervosas sensíveis e muito receptivas à reflexologia.

Ossos dos pés e das mãos

Os ossos das mãos e dos pés reflectem as suas diferentes funções. As falanges dos dedos dos pés, por exemplo, são bem mais curtas do que as dos dedos das mãos porque aqueles são usados para equilibrar e levantar e estes para agarrar. Os ossos complexos dos pés são suficientemente fortes para suportar o peso do corpo, mas suficientemente leves para se moverem facilmente. Os pequenos ossos cárpicos do pulso e metacárpicos dos dedos funcionam como um sofisticado conjunto de alavancas, com os polegares oponíveis para permitir agarrar.



Falanges
Falanges
Ossos metacárpicos ("longos")
Ossos metacárpicos ("longos")
Cárpicos
MÃO ESQUERDA

Falanges
Ossos metatársicos ("longos")
Társicos
PÉ DIREITO

PÉS E MÃOS: CUIDADOS ESSENCIAIS

O mundo não é plano, mas a maioria dos pés urbanos não sabe disso. As ruas calcetadas deram lugar a pavimentos de cimento, mas tal modernização das superfícies resultou numa perda de textura e de variedade sob os pés e, assim, os pés movem-se da mesma forma o dia inteiro, todos os dias. Este *stress* repetido deixa os pés modernos susceptíveis a ferimentos. Evite problemas combinando os seguintes conselhos para pés (e também mãos tensas) com exercícios de reflexologia regulares.

O pé adapta-se muito bem a uma série de exigências específicas, como caminhar sobre pavimentos lisos macios. Mas, se as exigências não variarem o suficiente, os pés, e subsequentemente o resto do corpo, pagam um preço. Como com todas as formas de exercício, usar pouco qualquer uma das estruturas dos pés pode fazê-las perder força e isso pode criar problemas de saúde complexos e muitas vezes subtis. O pé também pode adaptar-se a situações de *stress* transferindo a pressão para outra região do corpo não preparada para esse desempenho. Esse movimento incorrecto e repetitivo pode levar a uma deslocação desequilibrada de peso dentro do corpo, o que resulta em músculos inflamados e restringidos.

RESTABELECER O POTENCIAL DO PÉ

A saúde dos pés pode ser melhorada simplesmente caminhando, correndo e estando de pé sobre superfícies variadas que estimulem sensores de pressão diferentes e permitam que cada pé use toda a sua amplitude. Caminhar sobre as superfícies com texturas dos "vias de saúde", por exemplo, pode estimular sensores de pressão negligenciados e interromper padrões de stress enraizados. "Vias de saúde", como os sugeridos nas páginas 46-49, combinam as vantagens do puxão descendente da gravidade para os pés com uma variedade de texturas que desafiam músculos, tendões, ossos e sensores.

O pé reage às oscilações do terreno através da sua capacidade de se mover em quatro direcções básicas. As direcções mais usadas utilizam-se no movimento calcanhar-dedo de um passo. Duas direcções menos comuns são os movimentos laterais. Praticar as quatro direcções devolve ao pé toda a sua amplitude de movimento. As superfícies sobre as quais caminhamos também têm um papel importante no amortecimento do choque. Se não receberem parte dele, o corpo tem de amortecê-lo todo. A dureza de uma superfície determina a percentagem de choque que amortece — superfícies rígidas como o cimento, o asfalto ou madeira dura amortecem pouco, enquanto superfícies macias e moldáveis como a relva e a areia amortecem mais. Seria bom que a vida fosse um "passeio na praia", mas hoje é mais comum os caminhantes enfrentarem superfícies duras e inflexíveis. Através dos "vias de saúde", a reflexologia permite compensar pelo meio envolvente e relaxar o corpo todo.

CUIDAR DAS MÃOS

Não devemos negligenciar as mãos. O simples exercício de puxar suavemente os dedos significa umas miniférias para dedos comprimidos ao longo do dia pela acção de teclar. Torcer as mãos também pode ser uma oportunidade de movê-las numa direcção pouco usada. Existem exercícios básicos para as mãos semelhantes aos dos pés *(ver pp. 54–55)*.

Caminhar sobre superfícies macias como a areia é mais saudável para os pés do que caminhar sobre as duras, porque a flexibilidade do piso amortece mais o choque do passo.

ESCOLHER SAPATOS

Sobre superfícies naturais, o pé nu funciona melhor, mas os investigadores descobriram que andar descalço em superfícies como o cimento não é o ideal. Só com a almofada do calcanhar, o pé nu não oferece isolamento contra o choque de uma superfície dura. Portanto, os sapatos correctos têm um enorme impacto no bem-estar dos pés, tal como do resto do corpo. Se seguir os conselhos abaixo, encontrar o melhor calçado para si será instintivo. Em caso de dúvida, lembre-se desta máxima: não compre ou use sapatos que magoem.

Tamanho: pode achar que sabe o número que calça, mas pode não saber que o tamanho de um pé adulto pode mudar, sobretudo nas mulheres durante a gravidez. O tamanho do pé de uma criança muda 26 vezes. Peça que lhe meçam os pés quando comprar sapatos e pode descobrir que, como a maioria das pessoas, tem um pé maior do que o outro. Para garantir um ajustamento correcto, compre sapatos ao fim da tarde ou à noite, após a ocorrência de possíveis inchaços.

Conforto: não compre sapatos só pela elegância ou aparência, mas pelo conforto que o seu pé sente ao usá-los. Um sapato mal concebido até pode parecer elegante, mas se magoar o pé, todo o corpo pode sofrer. Um sapato de salto alto, por exemplo, desloca o peso do corpo para a frente para o promontório, exigindo muito ao utilizador para manter uma postura adequada. Sapatos bicudos impedem que os dedos desempenhem o seu papel na marcha. Um sapato com salto baixo oferece uma base pequena demais para se equilibrar e caminhar. Sapatos plataforma podem levar a tornozelos torcidos e os ténis modernos duram pouco tempo. Todos estes sapatos podem ser muito bonitos mas podem fazer

Pés descalços

Os pés agem como base do corpo, mantendo-o na vertical e estável. Também impulsionam o corpo para a frente no movimento. O pé absorve o choque decorrente do movimento e espalha o peso do corpo uniformemente pelas suas estruturas. Se andar descalço em superfícies macias é bom, superfícies duras podem causar danos.

Sandálias

Este tipo de calçado não tem a biqueira restritiva, e muitas vezes dolorosa, característica dos outros sapatos. Note-se, porém, que embora possam ser confortáveis, nem todas as sandálias têm o apoio necessário para andar sobre superfícies duras, percorrer longas distâncias ou correr.





muito mal aos pés. Lembre-se também de que até sapatos bem feitos podem tornar-se perigosos quando estiverem gastos. Aquele par de sapatos preferido que finalmente ficou confortável pode na verdade já estar inutilizável.

Meias: quando for comprar sapatos, calce o tipo de meias que normalmente usaria com eles. Deve ser capaz de esticar os dedos e de agitá-los dentro do sapato.

Forma: a forma do sapato deve corresponder à forma do pé. Se os ossos longos e os dedos – estruturas integrais para movimento – estiverem apertados e sem flexibilidade, a pressão pode passar do dedo grande e do interior do pé para o dedo pequeno e o exterior do pé. Se os músculos do pé estiverem suficientemente desequilibrados, os ossos longos acabarão por fazer a maior parte do trabalho, em lugar dos dedos. Neste caso grave, os dedos muitas vezes enrolam. Portanto, se tem um pé quadrado, use sapatos quadrados. Se o seu pé é largo, o sapato que comprar deve corresponder. Se o seu pé ou calcanhar é estreito, escolha em concordância. Se o seu arco é tão alto que o cimo do pé roça no cimo do sapato, pense em sapatos de apertar: os cordões podem adaptar-se a esta característica hereditária.

Sola: escolha um sapato adequado à superfície sobre a qual caminha mais. Um sapato de sola macia é preferível para a maioria das superfícies – absorve parte do choque que um chão duro repele. Contudo, investigadores da Nike Corporation descobriram provas que sugerem que sapatos de sola dura podem ser mais apropriados para estar de pé em superfícies duras. Conforme o corpo luta para permanecer de pé, os músculos necessários para mantê-lo na vertical mudam. Um sapato de sola rija é um pedestal estável mais adequado a um pé que, sem sair do sítio, muda constantemente de posição.

Sapatos macios

Uma geração recente de sapatos foi concebida especificamente para caminhar no trabalho, para desporto e para lazer. Têm em comum uma sola macia, uma biqueira larga para permitir esticar os dedos, uma sola flexível, um salto baixo e materiais que permitem a circulação do ar por todo o pé.



Saltos altos

Saltos acima dos 5 cm geram músculos da barriga da perna curtos, danos nos metatársicos e problemas na zona lombar, ombros e pescoço. Estudos mostram que os saltos altos exigem maior gasto de energia em distâncias longas. O cansaço ao fim do dia pode resultar da deficiência resultante dos saltos.



VIAS DE SAÚDE

Chamamos às vias de saúde "Disneylândia para os pés" porque graças a elas as estruturas dos pés tiram umas férias do seu trabalho diário. Todos os dias, o pé suporta o peso do corpo, ajustando-se em reacção às alterações do terreno. Uma vida de saúde usa esse peso para transformar a actividade banal de caminhar numa experiência sensória única para os pés, reduzindo o *stress* não só do pé como de todo o corpo.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Para testar o nível de desafio adequado ao seu pé, pouse um cabo de vassoura no chão e ponha um pé sobre ele. Se sentir que o objecto exerce sobre o seu pé uma pressão segura, coloque ambos os pés sobre ele. Experimente balançar ritmicamente de um lado para o outro ou movê-lo sob diferentes partes do pé. Se se sentir desconfortável, use as variantes na página ao lado.

Vias de saúde são superfícies, caseiras ou produzidas comercialmente, compostas de itens com formas pouco comuns. Caminhar sobre elas descalço estimula partes dos pés negligenciadas, quebrando assim o stress de acções repetitivas no pé e aliviando também o stress do corpo todo.

A tradição das vias de saúde está a ter um ressurgimento na Ásia entre muitas pessoas que procuram melhorar a sua saúde. A ideia lembra a lenda japonesa dos guerreiros samurai que cortavam um pedaço de bambu e caminhavam sobre a superfície curva para promover a saúde e o vigor, exercício conhecido por *takefumi*. Como na tradição japonesa a planta do pé é vista como o "segundo coração" do corpo, considerava-se que o envelhecimento começava nos pés. Dizia-se que a força da planta igualava a força da alma.

A primeira via de saúde japonesa foi criada nos anos 80 na Shiseido Cosmetics Factory em Kalegawa, Japão. Consta de um percurso de 75 metros à volta de um rectângulo irregular e inclui três grandes tipos de cascalho colocado num trilho liso de argamassa. O estímulo começa por ser suave e gradualmente torna-se mais forte. Há pontes de cascalho pequeno para estimular os dedos, pedras quadradas concebidas com áreas difíceis de alcançar para criar um estímulo forte e grandes pedras quadradas com arestas afiadas dispostas na horizontal. Cascalho pequeno, desafiante para a parte de baixo dos dedos ou áreas entre eles, está justaposto com barras arredondadas de cimento e pedras, eficazes para os arcos e criadas para reproduzir o movimento do exercício tradicional de caminhar sobre bambu, *takefumi*.

FAZER A SUA PRÓPRIA VIA

Para reproduzir o efeito em casa, use algumas das ideias expostas nas páginas 48-49 para criar a sua própria via de saúde, dentro de casa ou no jardim. Faça um trilho com diferentes texturas para caminhar ou ficar parado sobre ele. Escolha tudo o que o atrair e dê a si próprio a oportunidade de brincar, experimentando novos itens para manter o interesse e estimular os pés de formas diferentes. Escolha entre o cabo de uma vassoura ou uma vara de madeira; cascalho crocante, seixos e pedras de rio macias; objectos da praia, bosques ou jardim, como madeira flutuante, um tronco caído ou um aparador de relva arredondado de cimento; bambu arredondado ou um tubo de PVC cortado a meio; um capacho, areia ou relva calmante. Quando usar itens de exterior, assegure-se de que se mantêm estáveis – enterre-os ou fixe-os de outra forma. No interior, use objectos pequenos e estáveis ou ponha os itens num recipiente ou tabuleiro. Por exemplo, coloque ervilhas secas numa caixa ou pedras numa meia. Quando estático, apoie-se nas costas de uma cadeira.

Usar uma via de saúde



1 Para trabalhar estaticamente, de pé, apoiando-se nas costas de uma cadeira, coloque um pé sobre o cabo.

2 Desloque lentamente o peso do corpo para cima do cabo, rolando-o sob o pé e usando-o para massajar toda a planta. Registe as sensações evocadas nas diferentes partes do pé e as áreas de desconforto.

BENEFÍCIOS DAS VIAS
Elevados níveis de energia global
Sono profundo
Pés completamente relaxados
Sensação de força nos músculos do pé, pernas, abdómen e zona lombar

VARIANTES



Se um cabo de vassoura for muito doloroso, use algo menos desafiante, como uma vara de diâmetro inferior.



Em alternativa, cubra o cabo de vassoura com uma toalha antes de lhe aplicar pressão. Após algumas sessões, talvez consiga retirar a toalha.



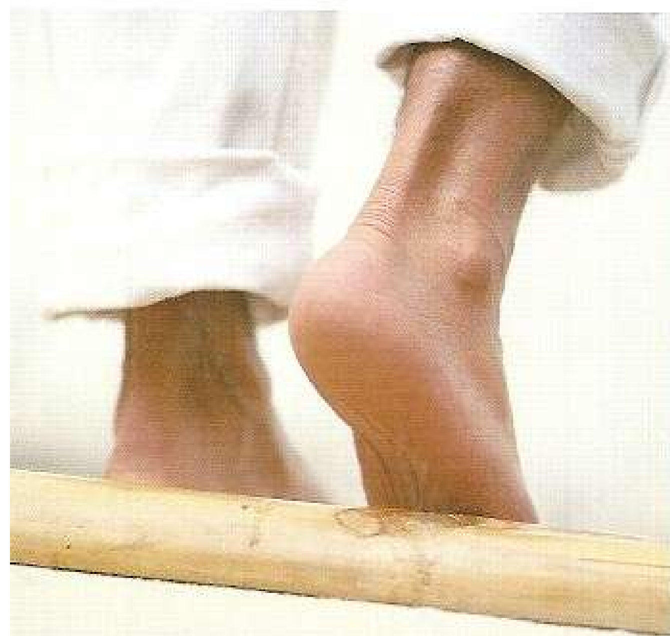
Se isso ainda for demasiado forte, comece sentado, usando um pé sobre o outro para exercer pressão contra o cabo e acostumar o pé à superfície arredondada. Gradualmente avance para a posição de pé do passo 1.

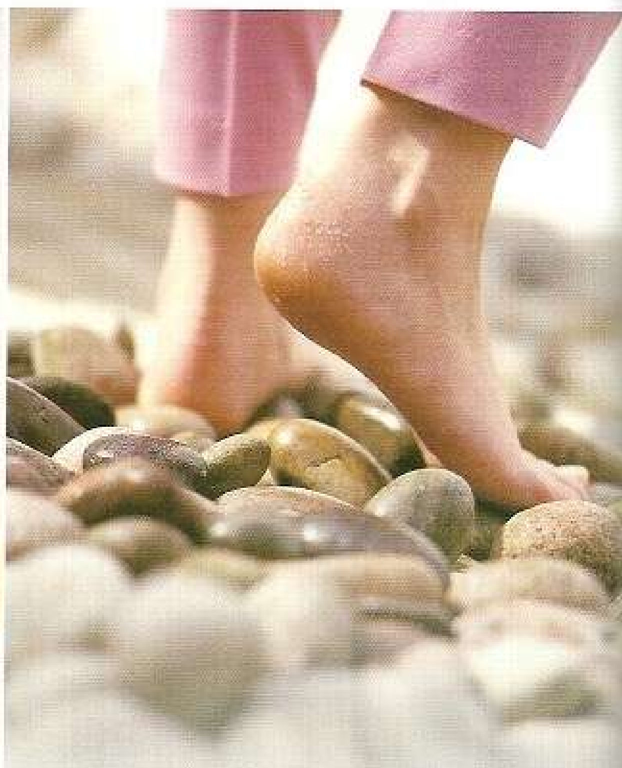
Algumas pessoas gostam de estar de pé num sítio e trabalhar com uma superfície agradável sob os pés, outras gostam de passear, caminhando sobre superfícies variadas. A frequência e duração da aplicação mais favoráveis são: todos os dias cerca de 10 minutos, portanto escolha várias experiências que lhe agradem.

Estes exercícios dão ao pé a hipótese de explorar formas que outrora faziam parte da sua experiência diária.

COMEÇAR

As vias de saúde são uma forma de exercício, portanto comece gradualmente. Como com qualquer exercício, consulte um médico antes de começar se tiver um problema de saúde ou no pé, como a osteoporose ou





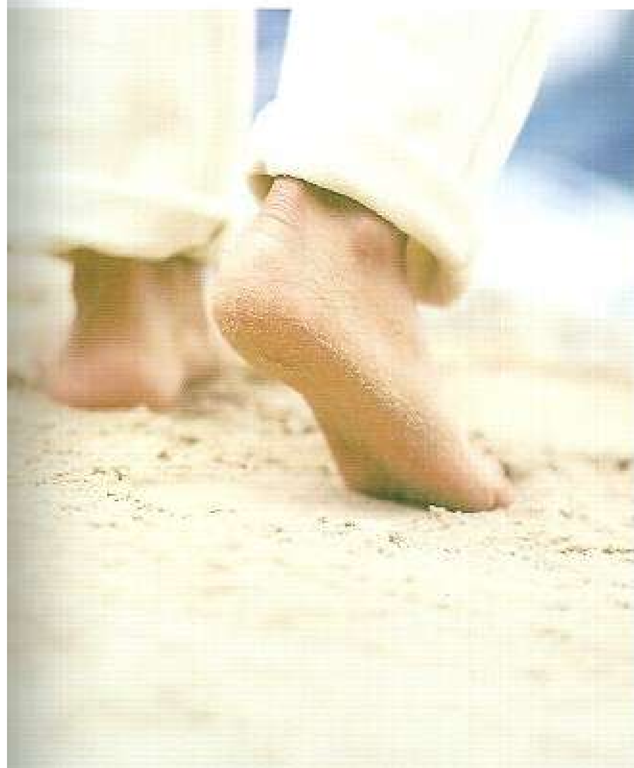
Descalço sobre bambu

Takefumi é a tradição japonesa de caminhar sobre bambu: take significa "bambu" e fumi "pisar". Pouse um pedaço de bambu cortado a meio no chão, com o lado arredondado para cima. De pé, coloque um pé sobre o bambu. Desloque lentamente o peso do corpo para cima da superfície, atento ao que sente e às áreas de sensibilidade. O pé deve sentir-se agradavelmente, e não desagradavelmente, pressionado. Balance de um lado para o outro ou varie a dimensão trabalhando com bambu (ou tubos de PVC) de dimensões diferentes.

Descalço sobre pedras

Pedras alisadas por água corrente podem constituir uma superfície agradável para exercitar os pés. Experimente testar várias pedras – pode descobrir que tem um tamanho e uma dimensão de seixo preferidos. Pode descobrir que diversas pedras podem ser agradáveis em diferentes partes do pé. Além de aplicar pressão com uma única pedra, fique de pé ou caminhe (cuidadosamente) no leito rochoso de um rio para apreciar a sensação revigorante da fresca água corrente.

outro problema. Antes de usar uma via de saúde, lembre-se de que qualquer objecto que pisar é um desafio para o pé. Tenha consciência do efeito que cada textura tem sobre o pé, reparando na sua reacção e mantendo-se dentro da sua zona de conforto. Se desafiar demais o pé, pode tornar-se susceptível a ferimentos. Se sentir o pé dorido após andar sobre a via, reduza o desafio usando-o durante menos tempo ou mudando para um objecto menor. Se, após resultados positivos com a sua primeira via, desejar subir um nível, experimente incluir na via mais objectos e texturas desafiantes sobre os quais caminhar ou ficar de pé. Alguns exemplos podem ser pedras com as extremidades afiadas na horizontal ou uma combinação de gradações menores de cascalho para trabalhar realmente a parte inferior dos dedos e os espaços entre eles e objectos mais arredondados para manipular os arcos.



Descalço na areia

Caminhar descalço na areia exercita todos os músculos do pé e barriga da perna. Esta superfície inconstante cede perante a pressão do pé, fazendo-o trabalhar mais do que no cimento ou outras superfícies planas estáveis e empurrar o solo de forma muito diferente. Assim, caminhar na areia é um bom exercício físico não só para os pés, como para todo o corpo.



Descalço na relva

Pisar relva pode ser fresco e repousante e a planta macia e flexível do pé aprecia a flexibilidade e suavidade da relva. Experimente caminhar na relva em diferentes alturas do dia – logo de manhã quando está húmida do orvalho; após um chuveiro quando o solo está encharcado; e à noite, quando o sentido da visão não desvia a sua atenção das sensações por baixo do pé. Aprecie também a relva em diferentes estações, da geada estaladiça do Inverno à relva aquecida pelo sol da Primavera.

INSTRUMENTOS DE AUTO-AJUDA

Os instrumentos de reflexologia podem ajudar a identificar as localizações de tensões nos pés, mãos e corpo. Depois vão mais longe e quebram ou interrompem essas tensões. Pense no tempo e dinheiro de que dispõe. Se os seus recursos financeiros são limitados, pode criar os seus próprios aparelhos de auto-ajuda usando objectos domésticos, como bolas de golfe. Se o seu tempo é escasso, pode usar o seu instrumento de auto-ajuda discretamente enquanto trabalha na secretária ou espera numa fila.

Os instrumentos de auto-ajuda para mãos e pés têm várias formas e tamanhos. Abaixo vêem-se rolos cilíndricos para pés e um rolo esférico para usar nas mãos ou nos pés.



SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Lembre-se de que os instrumentos são só para auto-ajuda e nunca para aplicação de pressão noutra pessoa. Repare na sua reacção à pressão exercida por instrumentos de superfície rija como rolos para os pés ou bolas de golfe. Escolha um nível de pressão de acordo com a sua preferência e grau de conforto.

Instrumentos de auto-ajuda para pés

Objectos cilíndricos funcionam melhor a rolarem por baixo do pé. Além dos produtos comercializados, pode usar objectos que tenha em casa, como rolos da massa, garrafas de refrigerantes ou a travessa de uma cadeira. Uma bola de golfe é um instrumento de auto-ajuda ideal pelo seu tamanho e forma adequados.



Com a palma curvada, segure a bola de golfe contra o pé. Repouse os dedos na margem exterior do pé. Role a bola por essa área.



Coloque o pé sobre o rolo e deslize movendo-o de forma a atingir áreas reflexas diferentes. Para aumentar a pressão, cruze as pernas.

Instrumentos de auto-ajuda para mãos

Usar instrumentos para mãos exige pouco esforço e eles são mais discretos e fáceis de usar que os dos pés. Bolas de golfe ou até pequenos brinquedos redondos para cães são bons para aplicar pressão.



Trabalhe os dedos e o polegar, prendendo o digito a ser trabalhado entre a bola de golfe e os dedos da outra mão. Role a bola por todo o dedo.



Trabalhe áreas reflexas na mão entrelaçando os dedos. Coloque a bola entre os calcanhares da mão e role-a por toda a área.



Para trabalhar uma área precisa, ponha a bola numa mão em concha, mantendo-a no lugar pousando os dedos da outra mão por cima. Role a bola por toda a área.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Para os pés

O passo é possível graças às acções e interacções entre músculos, tendões e ligamentos. Mas estas áreas raramente utilizam toda a sua amplitude de movimento durante as actividades rotineiras do dia-a-dia. Quebre a rotina e fortaleça as estruturas do pé com os exercícios seguintes.

1 Para alongar o principal tendão da barriga das pernas, experimente o alongamento do tendão de Aquiles. De pé, virado para a parede, coloque as mãos na parede ao nível dos ombros e pouse a cabeça perto delas. Flicta um joelho e estique a outra perna para trás. Fique nesta posição 15-30 segundos, mantendo o calcanhar no chão. Sentirá um puxão na barriga da perna, onde o tendão de Aquiles se situa. Troque de perna e alongue a outra barriga da perna.

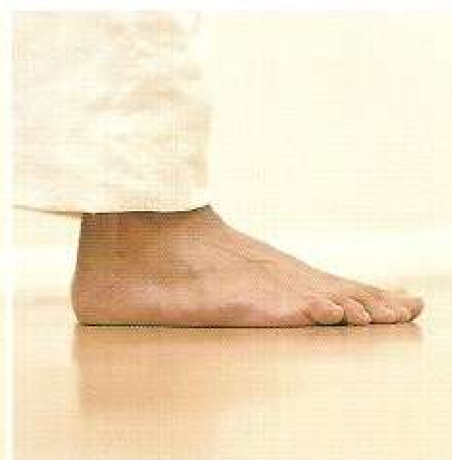


2 A oscilação lateral recria o movimento para o lado pouco utilizado pelo pé. De pé, afaste os joelhos à largura dos ombros e flicta-os ligeiramente. Balance de um lado para o outro. É especialmente bom para quem tem segundos dedos mais longos ou está de pé muito tempo.

Tendão de Aquiles na base da barriga das pernas alongado







3 Os alongamentos dos dedos podem ser feitos sentado. Com o pé pousado sobre o joelho, agarre o dedo grande e puxe-o delicada e lentamente para alongar os músculos da parte inferior do pé. Repita em todos os dedos de ambos os pés.

4 As elevações do calcanhar fortalecem os músculos da parte inferior dos pés e da barriga das pernas. De pé, agarre as costas de uma cadeira para se equilibrar. Eleve-se, apoiando-se nos dedos. Pare e depois baixe. Repita várias vezes.

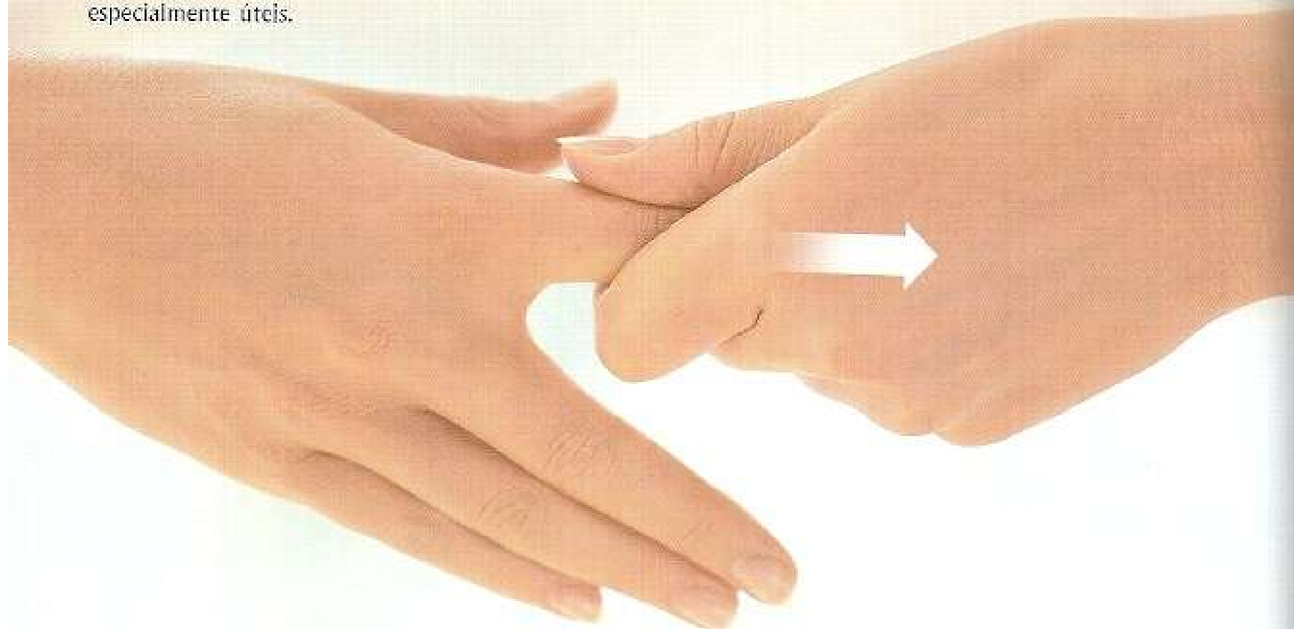
5 De pé ou sentado, pratique a pressão de dedos pressionando o chão com os dedos para fortalecer os músculos dos mesmos. Imagine que empurra os dedos até ficarem totalmente esticados no chão.

6 A rotação do tornozelo relaxa e alonga os músculos do pé e melhora a circulação nos tornozelos. Rode o pé no sentido dos ponteiros do relógio várias vezes. Repita várias vezes no sentido contrário. Ao desenhar no ar um círculo completo com o dedo grande, o pé deve fazer os quatro movimentos direccionais. Repita com o outro pé.

Para as mãos

A actividade praticada pelas mãos durante o dia é limitada e isso pode levar a tensões e lesões. O objectivo destes exercícios é proporcionar às mãos uma amplitude de movimento maior do que a que normalmente realiza, para quebrar a tensão. Para quem desempenha regularmente tarefas repetitivas como teclar, os passos 3-6, conhecidos como movimentos direccionais da mão, são especialmente úteis.

1 Para realizar o puxão de dedo, envolva o indicador de uma mão com a outra mão e puxe delicada e lentamente para fora. Mantenha alguns segundos. Repita em todos os dedos, incluindo o polegar. Para testar o efeito da técnica, abra e feche os dedos. A mão que acabou de trabalhar deve estar mais relaxada do que a outra. Repita na outra mão.





2 Para descontrair as palmas, posicione a mão de forma a que os dedos da outra repousem sobre as costas dessa mão, enquanto o polegar se instala na superfície da palma. Exerça pressão para baixo com os dedos e para cima com o polegar. O movimento criado é semelhante ao de esfregar as mãos. Faça isso várias vezes e depois repita na outra mão.

3 Mantenha uma mão com a palma virada para cima. Coloque a outra mão sobre a palma, com o calcanhar pousado na base dos dedos. Pressione para baixo com os dedos da mão de cima. Mantenha alguns segundos. Repita na outra mão.

Interior do braço alongado







4 Em seguida, coloque uma mão por cima da outra. Pressione para baixo com o calcanhar da mão durante alguns segundos, antes de aplicar o mesmo exercício à outra mão.

5 Agora coloque uma mão sobre a outra. Envolva o exterior da mão com os dedos. Pressione para baixo com o calcanhar da mão de cima mantendo a posição uns segundos. Repita na outra mão.

6 Finalmente, com uma mão por cima da outra, envolva o interior da mão com os dedos, pressionando para baixo com os dedos da mão de cima. Mantenha momentaneamente e repita na outra mão.

DAR UMA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA

Este capítulo guia-o, passo a passo, através de uma sequência completa de reflexologia para mãos e pés. As carícias aplicadas no início e no fim de cada "passo" visam promover uma sensação de relaxamento. Há também uma útil secção de auto-ajuda, que lhe mostra como aplicar discretamente alguns exercícios a si próprio e dá conselhos sobre as necessidades de bebés e crianças, grávidas e idosos. Seguir estas sequências regularmente pode ajudar a restituir ao seu corpo a saúde total.

PREPARAR-SE PARA UMA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA

Ao preparar-se para dar uma sessão de reflexologia, deve criar um ambiente relaxante entre si e um amigo ou parente. Pretende ter o máximo de efeito com o mínimo de esforço. Isso inclui criar um cenário confortável para ambos, prestar atenção ao efeito do seu trabalho e até seleccionar o momento adequado.

Ao criar o cenário ideal para uma sessão de reflexologia, pense naquilo de que dispõe e no que acha confortável. Coloque os braços ao longo do corpo. Levante as mãos de forma a que o cotovelo faça um ângulo de 90°. Esta é uma óptima posição para as suas mãos trabalharem. Os pés ou mãos sobre os quais trabalha devem estar numa posição confortavelmente alcançada pelas suas mãos.

Numa sessão com um reflexologista profissional, a pessoa senta-se numa cadeira reclinável ou levanta os pés na posição certa. O reflexólogo senta-se numa cadeira baixa de frente para a cadeira reclinável. Pode preferir um cenário mais informal, como sentarem-se num sofá de frente um para o outro. Qualquer que seja a sua opção, deve conseguir observar a cara da pessoa para ver a reacção dela ao seu trabalho. Assegure-se de que as suas costas estão apoiadas e que o seu trabalho não causa dor ou tensão no seu próprio corpo. (Depois de acabar o trabalho, pense em como se sente. Tem as mãos tensas e as costas cansadas?)

POSICIONAMENTO ÓPTIMO

Quando trabalhar sobre as mãos, pode sentar-se lado a lado com o indivíduo desde que consiga ver a cara dele. Passe para o outro lado para trabalhar sobre a outra mão. Com crianças, pode optar por sentar-se na beira da cama durante uns minutos tranquilos à hora de dormir e trabalhar brevemente os pés nessa altura.

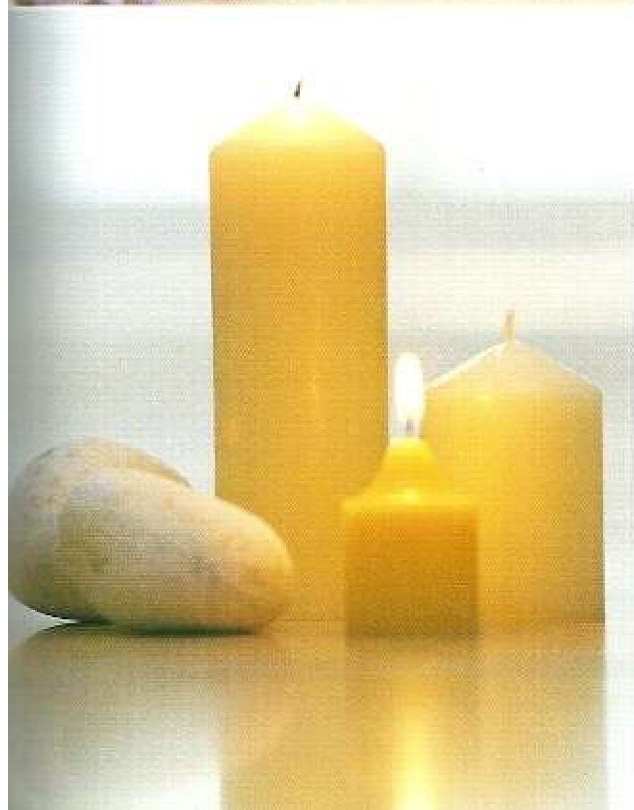
Ver a cara do indivíduo permite-lhe avaliar as reacções dele ao seu trabalho. Adormecer ou sorrir é bom. Franzir as sobrancelhas e retirar o pé é mau. Aplique a técnica de reflexologia dentro da zona de conforto do indivíduo. Há uma expressão na reflexologia que é: dor agradável. (As pessoas dizem-no realmente.) A ela opõe-se: dor desagradável. Observe a cara do indivíduo para ver quais as técnicas favorecidas e as áreas reflexas sensíveis. Preste também atenção à pressão que aplica. Uma criança, um indivíduo pequeno, os idosos ou alguém com pés delicados requerem menos pressão que um homem grande, por exemplo.

ACESSÓRIOS E AMBIENTE

Dedique algum tempo a juntar alguns acessórios. Algumas almofadas são úteis para levantar o pé ou para colocar a mão ou o pé enquanto trabalha. Uma coberta ou cobertor leve é útil – você pode ter calor por estar a trabalhar, mas a outra pessoa está em repouso e pode ter frio. É conveniente uma caixa de lenços de papel para um eventual corrimento nasal.

Pense no ambiente. O que é que você gostaria? Se pretende criar o momento mais relaxante possível ou um tempo sossegado para conversar, pode querer limitar distracções como um telefone a tocar, outras pessoas no local, a televisão, luzes fortes, e até o que está na linha de visão do indivíduo. Comuniquem para descobrir qual seria o ambiente ideal mútuo. Pela sua parte, pode realmente desejar o menor número de





distracções possível, especialmente enquanto aprende.

Outro elemento de preparação prende-se com as unhas. Não devem ser nem longas demais nem curtas demais. Unhas longas entrarão em contacto com o pé ou mão do receptor e prejudicarão o relaxamento. Se vir marcas de unhas no pé ou mão, pense em cortá-las. As unhas têm o comprimento ideal quando você olha para a parte de cima das mãos e vê as pontas dos dedos, e não as unhas. Se tiver as unhas curtas demais, até ao sabugo, pode ser desconfortável quando a unha se afasta da pele por baixo dela.

As técnicas descritas neste livro não envolvem cremes, óleos ou loções. Tal como correr na areia molhada esses emolientes podem dar trabalho a mais aos seus polegares e danificá-los. A pessoa com quem trabalha também deve ter os pés limpos e sem emolientes.

COMEÇAR A SESSÃO

Comece sempre o trabalho com uma série de "carícias" *(ver p. 68)*. Eles têm um papel importante. O trabalho segue um padrão específico, permitindo-lhe trabalhar todo o pé ou mão. Quando trabalhar cada secção do pé ou mão, aplique uma série de "carícias" antes de avançar para a secção seguinte. Quando acabar o trabalho, aplique mais uma série de "carícias".

Quanto tempo deve aplicar-se a técnica às áreas reflexas do indivíduo? A resposta depende do indivíduo com quem trabalha. Bebés, crianças e idosos geralmente exigem um toque ligeiro: o lema é "menos pressão e menos tempo", já que é possível trabalhar demais uma área reflexa. Se o indivíduo comunicar que a área parece pisada, é porque foi trabalhada demais. Evite essa área até a sensibilidade diminuir e trabalhe-a menos quando recomeçar a sessão.

As velas ajudam a criar uma atmosfera relaxante para uma sessão de reflexologia. Almofadas e cobertores são úteis para manter o receptor quente e confortável enquanto os seus pés ou mãos são trabalhados.



Lavar os pés antes da sessão de reflexologia garante uma superfície limpa e não oleosa para a aplicação das técnicas.

Um reflexólogo profissional passa de 30 minutos a uma hora a aplicar as técnicas. No início do seu trabalho de reflexologia, verá que as suas mãos e polegar podem cansar-se. Meia hora pode ser demais. Nesse caso, há várias estratégias para evitar a fadiga *(ver caixa abaixo)*.

TRATAR DISTÚRBIOS

Depois de ter trabalhado todo o pé, é altura de considerar áreas de ênfase. São áreas que precisam de atenção extra. Para escolhê-las, pense nos seus objectivos. Há um problema de saúde específico? Nesse caso, vá ao capítulo 5, Reflexologia para Tratar Distúrbios, e encontrá-lo-á. Veja as áreas reflexas listadas e aplique-lhes técnica. Ou consulte os mapas de reflexologia *(ver pp. 16–23)*. Aplique de novo uma série de "doces" após trabalhar quaisquer áreas específicas.

Agora passe para o outro pé, onde repetirá o acima descrito. Quando acabar de trabalhar o segundo pé, é altura de uma técnica de encerramento, como uma "pressão delicada para respirar" *(ver acima à direita)*.

SUGESTÕES PARA EVITAR O CANSAÇO

TEMPO: Leve tempo a aprender – como para adquirir qualquer outra capacidade, é preciso prática e tempo.

POSIÇÃO: Assegure-se de que a sua posição de trabalho é confortável e não submete o seu corpo a pressões e tensões desnecessárias.

TÉCNICA: Reveja a sua aplicação da técnica – se for bem feita, as mãos não se cansarão facilmente.

FORÇA: Pratique reflexologia de auto-ajuda *(ver pp. 124-29)* para ajudar a aumentar a sua força.

"CARÍCIAS": Aceite a sugestão dos profissionais e quebre o seu trabalho com "carícias" *(ver pp. 68-73)*, pois eles dão-lhe oportunidade de descansar o polegar ou dedo que trabalha.

MUDE DE MÃO: Trabalhe alternadamente com as duas mãos – se um polegar se cansar, adapte-se e aplique a técnica com o outro.



No fim da sessão, coloque os polegares nas áreas reflexas do plexo solar nos pés, pressione um pouco e peça ao receptor que, devagar, respire fundo três vezes.

CHAVE PARA OS SÍMBOLOS TÉCNICOS

Caminhar com o dedo 

Caminhar com o polegar 

Pinçagem 

Rolar 

Pressão 

Tracção, puxar, empurrar, ou de lado para lado 

Rotação ou rotação sobre um ponto 

Torção 

Movimento da planta ou balanço da palma 

TÉCNICAS

Há quatro técnicas básicas usadas na reflexologia. O seu objectivo é aplicar pressão a uma área ampla ou incidir numa mais específica. A habilidade leva tempo a desenvolver, portanto é uma boa ideia praticá-las no seu antebraço ou mão. Se o seu polegar ou dedo se cansar enquanto aprende, descanse, mude de mão ou aplique caricias *(ver pp. 68–73 e 98–101).*

Caminhar com o polegar

O objectivo desta técnica é aplicar uma pressão contínua e constante à superfície do pé ou da mão. Esta técnica básica de reflexologia exige alguma prática. Seja paciente. Dedique algum tempo a adquirir esta capacidade preciosa. Permitir-lhe-á ajudar-se a si e aos outros a alcançar objectivos de saúde.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Caminhar com o polegar é mais fácil se usar o ângulo correcto do polegar. Pouse as mãos numa mesa ou superfície plana. Veja como o polegar repousa sobre a mesa. A margem exterior agora em contacto com a mesa é a parte do polegar que deve contactar com a superfície a ser trabalhada. Ao usar esta área do polegar, pode aproveitar melhor o efeito de alavanca dos quatro dedos.



Praticar a técnica

A base da técnica caminhar com o polegar está em flectir e estender a primeira articulação do polegar. O objectivo é dar pequenas "dentadas" para criar uma sensação de pressão contínua e constante.





1 Primeiro pratique a acção do polegar segurando-o abaixo da primeira articulação para impedir o movimento da segunda articulação. Flicta e estenda a primeira articulação várias vezes.

2 Continue a segurar o polegar. Coloque a margem exterior do polegar sobre a perna. Flicta-o e estique-o várias vezes, balançando um pouco desde a ponta do polegar à margem inferior da unha.

Aplicar a técnica

Para trabalhar com o polegar no pé ou na mão, crie primeiro uma superfície lisa sobre a qual irá aplicar-se. Isso pode ser conseguido segurando com o polegar da outra mão.



1 Com a mão que segura, estique a planta do pé. Apoie o polegar que trabalha na planta e os dedos na parte de cima do pé. Baixe o pulso para criar o efeito alavanca exercendo pressão com o polegar.

2 Flicta e estenda a primeira articulação do polegar, movendo-o para a frente um pouco de cada vez. Quando sentir a mão que trabalha esticada, reposicione-a e continue a caminhar para a frente.

ERROS COMUNS



Um erro que se comete muito quando se aprende a caminhar com o polegar é pressionar em demasia com o polegar *(ver acima)*. Isso desgasta-o. Enquanto trabalha, deve haver algum espaço entre a sua mão e o pé. Ela não deve apoiar-se totalmente no pé. "Caminhe" sempre para a frente, não para trás. Ao trabalhar, mantenha o polegar um pouco levantado para evitar cansá-lo.



3 Deixe de segurar o polegar com a mão. Caminhe para a frente. Só pode avançar flectindo e estendendo o polegar. Não o empurre para a frente.

4 Para praticar o efeito alavanca, coloque os dedos e o polegar da mão direita sobre o antebraço como se mostra. Juntos, eles criam o efeito necessário para gerar pressão.

5 Baixe o pulso para que o polegar exerça pressão sobre o braço. A pressão é dirigida através do polegar, mas resulta realmente das acções dos dedos, mão e antebraço.

6 Agora flicta e estenda o polegar, dando um pequeno passo para a frente a cada "extensão". Continue a praticar no antebraço até sentir uma pressão contínua e constante.

Caminhar com o dedo

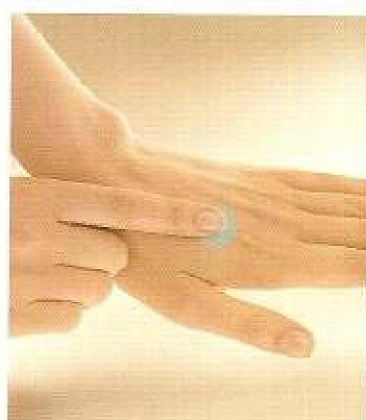
Esta técnica usa-se para trabalhar confortavelmente a parte de cima e os lados do pé ou mão. Aplicam-se muitos dos princípios de caminhar com o polegar *(ver pág. 62)*. As duas técnicas baseiam-se no mesmo princípio: flectir e estender a primeira articulação do dedo.

Praticar a técnica

As costas da mão são boas para praticar esta técnica, que é semelhante a caminhar com o polegar. O movimento de caminhar é criado pelo balançar para a frente e para trás, desde a ponta do dedo à margem inferior da unha, conforme o dedo flecte e estende.



1 Segure o indicador abaixo do primeiro nó para isolar a articulação usada na técnica *(ver acima)*. Pratique a flexão e extensão da primeira articulação.



2 Depois de estar familiarizado com a acção de flectir e estender, coloque o indicador nas costas da outra mão.



3 Com a ponta do dedo nas costas da mão, tente flectir e estender o dedo a partir da primeira articulação. Balance desde a ponta do dedo à margem inferior da unha e ao contrário. Repita várias vezes.



4 Para criar o efeito alavanca com o dedo, use o polegar em oposição aos dedos. Pratique colocando os quatro dedos no antebraço com o polegar por baixo *(ver acima)*.



5 Levante o pulso, apoiando a mão com o polegar e apertando os dedos contra o antebraço. Repare no aumento da pressão exercida pelo dedo. Mantendo a posição, "caminhe" com o indicador para a frente.



Aplicar a técnica

Com o indicador sobre o pé também é preciso uma superfície de trabalho imóvel. Pode usar a outra mão para estabilizar o pé ou a mão.

1 A mão que segura estabiliza o pé numa posição vertical segurando os dedos. Coloque o indicador por cima do pé e o polegar por baixo.

2 Use o indicador da mão que trabalha para caminhar desde o cimo do pé até ao meio.



SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Frequentemente o dedo "aprende" a técnica de caminhar sozinho, supões-se que devido à nossa capacidade de caminhar com o polegar. Novamente, o dedo move-se para frente, nunca para trás ou para o lado.

ERROS COMUNS



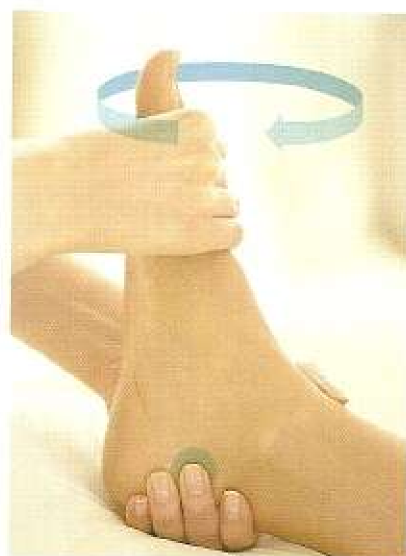
Podem surgir problemas. Normalmente relacionam-se com dificuldades em flectir a primeira articulação. Procure evitar o seguinte: mexer a mão em vez da primeira articulação do dedo; cravar a unha na pele; deixar o dedo que caminha recuar em vez de exercer pressão para frente; e virar o dedo de um lado para o outro. Se enfrentar alguma destas dificuldades, reveja a sua técnica relendo cuidadosamente as instruções ao lado.

Rotação sobre um ponto

Como o nome indica, o objectivo desta técnica é incidir sobre uma área reflexa com o dedo médio de uma mão e depois rodar o tornozelo ou pulso. Enquanto a articulação roda, o dedo médio da mão que trabalha permanece imóvel. Este contacto entre o pé em rotação e o dedo estático cria uma pressão intermitente.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Não agarre o pé pelos dedos. Além disso, a área atingida no interior do tornozelo é sensível. Em vez de pressioná-la com os dedos, deixe que seja a rotação do tornozelo a criar pressão.



1 Coloque o calcanhar sobre a mão em taça de forma a que o polegar repouse à volta do tornozelo. Com a outra mão, segure o promontório do pé e rode na direcção dos ponteiros do relógio, completando um circulo de 360°. Mantenha uma pressão de movimento constante à medida que roda o pé e repare que o dedo médio estático da mão que segura cria uma pressão intermitente. Rode na direcção dos ponteiros do relógio várias vezes.

2 Agora repita a acção várias vezes na direcção contrária. Ao rodar o pé, mantenha uma pressão de movimento constante ao longo de cada rotação.

Dedo médio aplica uma pressão intermitente conforme o pé roda

Pinçar

A técnica de pinçar usa-se para trabalhar um ponto específico, em vez de cobrir uma área vasta. É uma técnica relativamente estática, com apenas pequenos movimentos do polegar que trabalha.

> **SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM**
>
> Para evitar cravar a unha na carne, aplique pressão usando uma maior superfície do polegar.

Praticar a técnica

Como em todas as técnicas, o efeito alavanca é muito importante para trabalhar com pontos mais profundos. Tal como em caminhar com o polegar, ela é criada pelos dedos e pela posição do pulso.







1 Pouse o polegar na palma da outra mão, colocando os dedos nas costas da mão. Flicta a primeira articulação do polegar, apoiando-se na margem do mesmo. Puxe-o para trás para exercer pressão.

2 Para praticar o uso do efeito alavanca, coloque os quatro dedos e o polegar da mão que trabalha no antebraço *(ver acima)*.

3 Baixe o pulso da mão que trabalha, fazendo aumentar a pressão exercida pelo polegar sobre o braço. Com o pulso em baixo, faça a pinçagem com o polegar e puxe-o para trás.

Aplicar a técnica

Quando se aplica esta técnica, a mão que segura deve manter a área imóvel.

1 Apoie e proteja a área a ser trabalhada com a mão que segura. A mão envolve a área enquanto os dedos e o polegar a mantêm imóvel. Coloque os dedos da mão que trabalha por cima dos da outra mão *(ver à direita)*.



2 Coloque o polegar no centro da área a trabalhar. Faça a pinçagem e puxe para trás, usando a margem do polegar.



CARÍCIAS PARA PÉS

Uma técnica de carícias é algo que quase toda a gente gosta. Estas carícias são técnicas concebidas para relaxar o pé. Constituem um início, um fim, uma transição entre técnicas e um toque calmante quando a sensibilidade é um problema. Ao ajudar a relaxar o pé, facilitam o seu trabalho de reflexólogo, porque uma pessoa relaxada é mais receptiva à aplicação da técnica.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta técnica é mais eficaz quando aplicada ritmada e rapidamente. Mantenha as mãos à altura da bola do pé. Pouse-as ligeira mas firmemente no pé. Não pressione demais pois isso restringirá o movimento do pé. Com a prática, será capaz de aplicar um ritmo mais rápido e ganhará força para aplicá-lo durante períodos mais longos.

De lado para lado

Esta técnica usa um movimento de lado para lado para relaxar o pé. Nestas carícias, o pé é virado para lá e para cá e para dentro e para fora. Como o pé está normalmente restringido ao movimento para cima e para baixo dos passos ao longo do dia, esta técnica constitui uma variante agradável.



1 Pouse as mãos nas partes laterais do pé. Com a mão direita, afaste de si um dos lados do pé e com a mão esquerda puxe para si o outro lado.



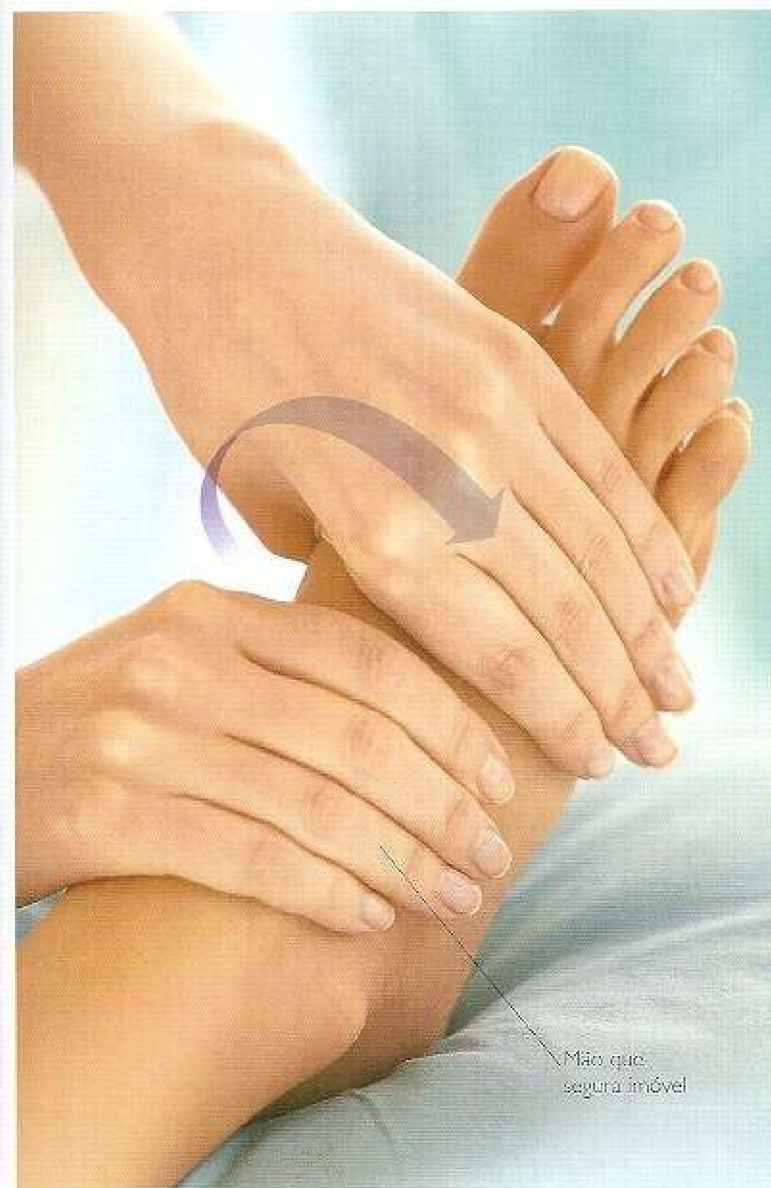
2 Desloque a mão direita na sua direcção, puxando esse lado do pé para si, ao mesmo tempo que, com a mão esquerda, empurra o outro lado do pé na direcção oposta. Alterne as acções das mãos, movendo rapidamente os lados do pé para trás e para a frente.

Torção na coluna

Esta carícia tem este nome porque proporciona o relaxamento da área reflexa da coluna ao longo do interior do pé. É mais confortável se todos os dedos contactarem firmemente com o pé.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta técnica tem mais sucesso quando aplicada num movimento lento e suave. Agarre o pé com pressão moderada. As superfícies da mão devem estar em contacto total com o pé. Não agarre os dedos. Isso pode comprimi-los de forma desagradável. Não mova as mãos ao mesmo tempo pois isso causa fricção.



1 Agarre o interior do pé com ambas as mãos, pousando os polegares na planta do pé. Com a mão mais próxima dos dedos, vire o pé. A outra mão permanece imóvel.



2 Agora mova a mesma mão na direcção oposta, mantendo a mão mais próxima do tornozelo imóvel. Repita, torcendo suavemente o pé de um lado para o outro várias vezes. Reposicione as mãos, aproximando-as ligeiramente do tornozelo, e repita de novo o movimento completo várias vezes.

Pressão no pulmão

Esta carícia tem este nome porque proporciona o relaxamento da área reflexa do pulmão no promontório do pé. Nesta carícia, a arte está no movimento suave, tipo onda, criado pela coordenação dos movimentos das duas mãos. Pense no fluxo e refluxo de uma onda. Uma mão empurra e a outra responde com um aperto suave.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta carícia é mais confortável se o padrão empurrar/apertar for firme mas suave. Se o promontório parecer comprimido, apertou demais. Não aperte e empurre ao mesmo tempo. Quando posicionar o punho, use a superfície plana dos dedos e não os nós. Centre o empurrão/aperto no promontório não no arco, nem nos dedos.

1 Faça um punho com a mão esquerda. Apoie a parte plana do punho no promontório. Agarre a parte superior do pé com a mão direita. Empurre com o punho.

2 Agora aperte suavemente com a mão direita. Desenvolva um padrão empurrar/apertar ritmado repetindo as acções várias vezes.



Movimento da planta

O objectivo desta técnica é criar movimento nos ossos que formam o promontório do pé. Isso proporciona o relaxamento das áreas reflexas do pulmão, peito, zona lombar e diafragma – áreas em que é comum haver tensão.

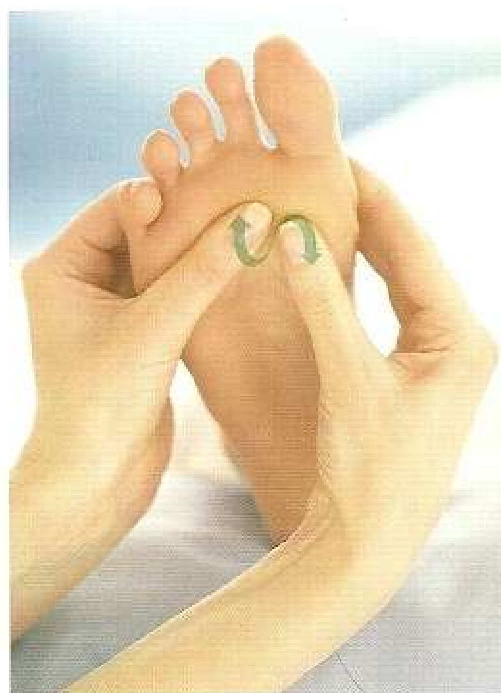
SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Tente fazer um movimento circular com as mãos. Criará uma experiência única para o pé. Vigie as unhas na parte superior do pé, tendo cuidado para não cravá-las na pele. Se vir marcas de unhas, saberá que isso aconteceu.

1 Agarre o promontório do pé abaixo do dedo grande e do segundo dedo. Apoie as pontas dos dedos e dos polegares nas cabeças nodosas dos ossos do promontório do pé. Com a mão direita afaste o pé de si e com a esquerda puxe-o para si.



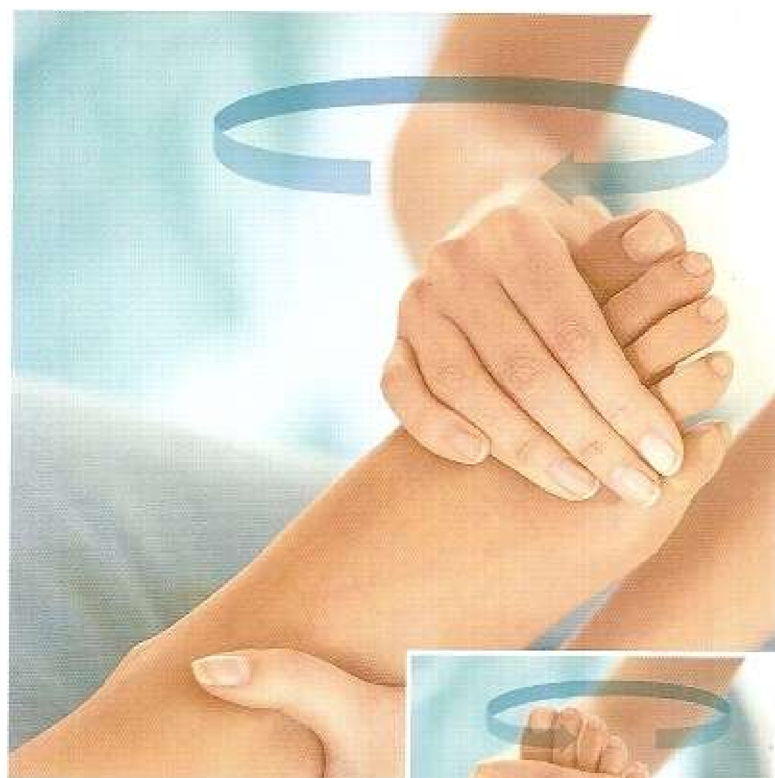
Apoie as pontas dos dedos na parte de cima do pé e as dos polegares na parte de baixo



2 Inverta os movimentos, puxando o pé para si com a mão direita e afastando-o com a esquerda. Repita este padrão várias vezes, estabelecendo um ritmo. Passe para o promontório do pé abaixo dos segundo e terceiro dedos e aplique a técnica. Faça o mesmo no terceiro e no quarto, e depois no quarto e no quinto.

Rotação do tornozelo

Esta carícia é também um exercício. Ao rodar o pé num círculo de 360°, exercita e relaxa os quatro grandes grupos de músculos que controlam os movimentos do pé. Também ajuda a aliviar a retenção de fluidos à volta do tornozelo.



1 Agarre o tornozelo com a mão que segura. Com a outra mão, segure o promontório do pé e rode os dedos no sentido dos ponteiros do relógio, fazendo um círculo de 360°. Repita várias vezes.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Pouse o polegar da mão que segura abaixo do astrágalo. Puxe o pé para si com essa mão e depois rode-o com a outra mão.



2 Mova o pé no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

Rotação dos dedos

Esta carícia relaxa os dedos e, ao mesmo tempo, fortalece-os já que trabalha totalmente os seus músculos.



1 Com uma mão, mantenha a parte de cima do pé estável. Agarre o dedo grande com a outra mão. Rode-o lentamente no sentido dos ponteiros do relógio, fazendo vários círculos de 360°.



2 Rode o dedo no sentido oposto. Com os dedos que trabalham, exerça uma pressão firme e regular e um leve puxão para cima. Aplique a todos os dedos.

Tracção

Esta técnica é boa para o relaxamento global do pé. Contraria a compressão do pé que ocorre a cada passo.

1 Agarre o pé como se mostra *(ver à direita)*. Puxe o pé para si, suave e gradualmente. Mantenha 10-15 segundos. Solte.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Ao mover o promontório do pé na sua direcção com a mão que trabalha, puxe simultaneamente pelo tornozelo com a outra mão.



Rotação do meio do pé

A articulação no centro do pé fica muitas vezes comprimida devido ao calçado e a estar de pé durante muito tempo. Em consequência, surge tensão no pé em geral, tal como nas áreas reflexas da zona intermédia. A rotação do meio do pé quebra a tensão sofrida por essa zona.



1 Passe a mão que segura por cima do centro do pé, mantendo-o imóvel. Com a outra mão, agarre o promontório do pé e mova-o 360° no sentido dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

2 Agora vire o pé no sentido oposto ao dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Ao mover o pé, trabalhe contra a mão que segura. Como variante, passe a mão por cima do tornozelo em vez de pelo centro do pé.

PASSO 1

Trabalhar a planta dos dedos

Muitas das áreas reflexas desta sequência correspondem a partes da anatomia responsáveis por dirigir muitas das actividades do corpo. Algumas dessas áreas, como a cabeça e o cérebro, reúnem informações acerca do mundo exterior. Trabalhar as áreas reflexas desta sequência estimula e melhora as funções desses órgãos. Primeiro, examine o pé identificando áreas a evitar e, depois, comece com as carícias abaixo para relaxar o pé.

CARÍCIAS De-lado-para-lado (*p. 68*) • Torção na coluna (*p. 69*) Pressão no pulmão (*p. 70*) • Rotação dos dedos (*p. 72*)

ÁREAS TRABALHADAS

HIPÓFISE: Ajuda a regular as actividades endócrinas como o crescimento e o metabolismo.

PESCOÇO: Muito propenso a tensão, pode reagir bem à reflexologia.

TIROIDEIA E PARATIROIDEIAS: Regulam os níveis de energia, o metabolismo, o crescimento e os níveis de cálcio no sangue: pressionar estes reflexos melhora o funcionamento destas glândulas.

CABEÇA E CÉREBRO: Controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte-chave da sessão de reflexologia.

SEIOS PERINASAIS: A reflexologia visa mantê-los desobstruídos.







1 Com a mão esquerda, mantenha o dedo grande imóvel. Ponha o polegar direito mesmo abaixo da área reflexa da HIPÓFISE. Faça a pinçagem com o polegar e puxe-o para trás através da área reflexa. Repita.

2 Coloque o polegar direito nas áreas do PESCOÇO, TIROIDEIA e PARATIROIDEIA. Atravesse o tronco do dedo usando a técnica caminhar com o polegar. Faça pelo menos duas passagens, uma acima e outra abaixo.

3 Mude de mão e caminhe pelo tronco dos dedos partindo do outro lado. Faça uma passagem mais acima, outra abaixo. Repita várias vezes.





4 Apoie os dedos na mão esquerda e trabalhe as áreas da CABEÇA e CÉREBRO, SEIOS PERINASAIS e PESCOÇO. Caminhe com o polegar, do cimo do dedo grande.

5 Reposicione o polegar direito e desça o dedo grande pelo lado.





6 Depois reposicione a mão esquerda para apoiar o segundo dedo. Desça este dedo pelo centro e pelo lado. Repita nos terceiro e quarto dedos.

7 Repita no dedo pequeno, depois mude de mão. Apoie os dedos com a direita e caminhe com o polegar esquerdo pelo centro e pelo outro lado de cada dedo.

CARÍCIAS De-lado-para-lado (*p. 68*) • Pressão no pulmão (*p. 70*) • Rotação dos dedos (*p. 72*)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

A área que representa a HIPÓFISE fica no centro do dedo grande tanto no pé direito como no esquerdo (1). Todos os dedos espelham o corpo, com as áreas reflexas do PESCOÇO na zona entre a base do dedo e a primeira articulação (2). Em cada pé, esta secção do dedo representa uma porção do pescoço, mas nos dedos grandes essa secção sobrepõe-se às áreas das GLÂNDULA TIROIDEIA e PARATIROIDEIA (3).

A área entre a primeira articulação e a ponta de cada dedo corresponde às áreas reflexas da CABEÇA e CÉREBRO (4) e as áreas dos SEIOS PERINASAIS (5) ficam mesmo antes de cada articulação.

Relativamente a estas áreas reflexas os pés espelham-se de forma idêntica, correspondendo as do pé direito à parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

PASSO 2

Trabalhar a base dos dedos

As áreas reflexas abordadas nesta sequência representam uma série de áreas corporais, desde os olhos, ouvidos e ouvidos internos ao cimo dos ombros. Trabalhe essas áreas no pé para melhorar o funcionamento das partes corporais correspondentes. Esta sequência é útil se quiser aliviar a tensão e a dor no cimo dos ombros. Trabalhe a área do pé direito para a dor no ombro direito e a do pé esquerdo para a dor no ombro esquerdo.

ÁREAS TRABALHADAS

OLHOS: A reflexologia pode ajudar a acalmar olhos irritados.

OUVIDOS INTERNOS: Estes órgãos regulam o equilíbrio.

OUVIDOS: A aplicação da reflexologia pode ajudar a aliviar dores de ouvidos ou zumbidos.

CIMO DOS OMBROS: Esta região muscular, com tendência para acumular tensão, pode beneficiar com sessões de reflexologia.

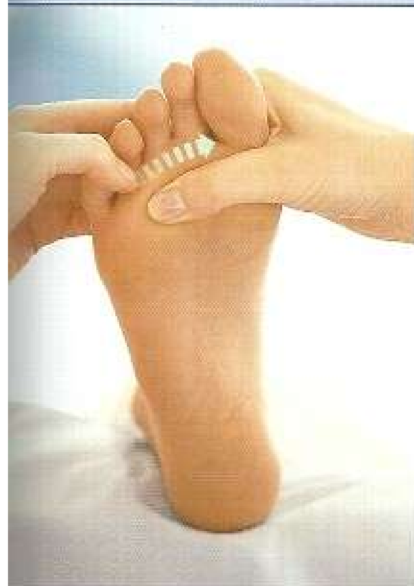
1 Envolva o promontório com a mão esquerda e puxe para baixo com o polegar para tornar as áreas reflexas mais acessíveis.



2 Começando pela área reflexa do olho, caminhe com o polegar direito sobre a crista. Depois caminhe ao longo das áreas reflexas do OUVIDO INTERNO e do OUVIDO, juntamente com a área reflexa do CIMO DOS OMBROS, que fica por detrás das outras.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Não aperte o pé com a mão que segura porque isso esconderia a superfície desses reflexos. Nem puxe os dedos para trás, pois a pele ficaria demasiado esticada, tornando-se ainda mais difícil trabalhar a área.



3 Mude de mão e, com o polegar esquerdo, caminhe sobre a crista no sentido inverso, começando pela área reflexa do OUVIDO. Caminhar nas duas direcções garante que todas as áreas reflexas são completamente trabalhadas.



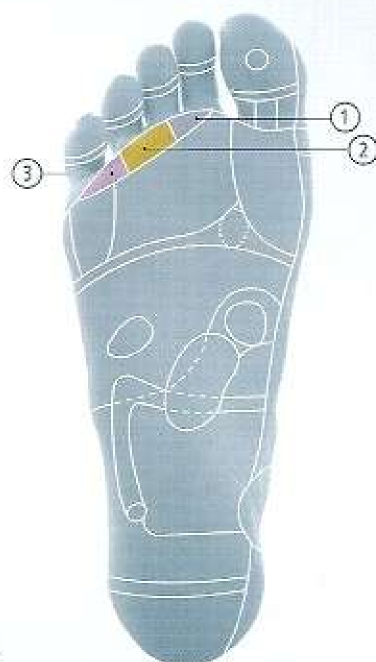


4 Para trabalhar mais minuciosamente a área reflexa do OLHO, segure o pé com a mão direita. Pouse a ponta do polegar direito e a do dedo indicador direito entre o segundo e o terceiro dedos, depois aperte delicadamente várias vezes.

5 Para trabalhar mais completamente a área reflexa do OUVIDO INTERNO, segure o pé com a mão esquerda. Pouse a ponta do polegar e a ponta do indicador entre o terceiro e o quarto dedos e aperte delicadamente várias vezes. Passe para a área do OUVIDO entre o quarto e o quinto dedos e repita.

CARÍCIAS De-lado-para-lado *(p. 68)* • Pressão no pulmão *(p. 70)* • Movimento da planta *(p. 71)*

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

As áreas reflexas que representam os órgãos da visão, audição e equilíbrio estão juntas, na parte do pé onde a base dos dedos se une à planta. Relativamente a estas áreas reflexas os pés espelham-se de forma idêntica, correspondendo as do pé direito à parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

A área reflexa do OLHO fica mesmo abaixo do espaço entre o segundo e o terceiro dedos (1). A área reflexa do OUVIDO INTERNO fica abaixo do espaço entre o terceiro e o quarto dedos (2), e a do OUVIDO abaixo do espaço entre o quarto e o quinto (3). A área reflexa do CIMO DOS OMBROS fica por detrás das áreas reflexas, estendendo-se por toda a base dos dedos.

PASSO 3

Trabalhar o promontório do pé

Algumas das áreas reflexas trabalhadas nesta sequência correspondem aos pulmões e a muitas outras partes do corpo envolvidas na respiração e no transporte de oxigénio a todo o corpo. As outras áreas reflexas situadas nesta parte do pé representam secções da parte superior do corpo, como a zona dorsal e o ombro. Deve trabalhar essas áreas reflexas para melhorar o funcionamento e aliviar a tensão dessas áreas do corpo.

ÁREAS TRABALHADAS

DIAFRAGMA E PLEXO SOLAR: A reflexologia pretende melhorar o desempenho deste músculo e rede de nervos, envolvidos na respiração e noutras funções corporais involuntárias.

CORAÇÃO: Bombeia sangue oxigenado para todo corpo.

PEITO E PULMÕES: Aplique a reflexologia a estas áreas reflexas para ajudar a manter estes órgãos desobstruídos.

ZONA DORSAL E OMBROS: Trabalhar estas áreas reflexas pode aliviar a tensão na parte superior do tronco e nos ombros.





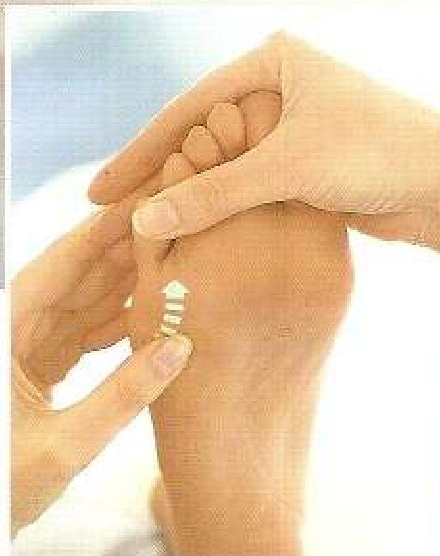


1 Puxe os dedos para trás com a mão esquerda. Começando na área reflexa do diafragma, use o polegar direito para caminhar para cima através das áreas reflexas do CORAÇÃO e PEITO. Faça várias passagens através desta área ampla.

2 Coloque o polegar na área reflexa do PLEXO SOLAR. Usando a técnica anterior, faça várias passagens através desta pequena área.

3 Coloque o polegar noutro segmento da área reflexa do DIAFRAGMA. Caminhe através das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO e ZONA DORSAL. Faça várias passagens através destas áreas no promontório do pé e até ao espaço entre o segundo e o terceiro dedos.

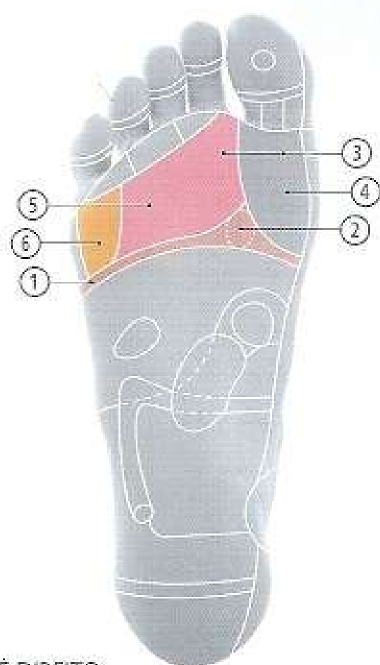
4 Mude de mão e segure os dedos para trás com a mão direita. Com o polegar esquerdo, comece pela área reflexa do DIAFRAGMA e caminhe através deste segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO e ZONA DORSAL. Trabalhe o promontório do pé até ao espaço entre o terceiro e o quarto dedos.



5 Começando na área reflexa do DIAFRAGMA caminhe para cima com o polegar, através da área reflexa do OMBRO.

CARÍCIAS De-lado-para-lado (p. 68) • Pressão no pulmão (p. 70) • Movimento da planta (p. 71)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

A área reflexa relacionada com o DIAFRAGMA percorre a prega por baixo da bola do pé (1). Dentro dela, fica a pequena área reflexa do PLEXO SOLAR (2).

A ampla área reflexa correspondente ao PEITO e ZONA DORSAL abarca uma grande parte da bola do pé acima da área do diafragma (3). Sobrepõe-se às áreas reflexas do CORAÇÃO (4) e do PULMÃO (5).

Finalmente, na porção carnuda abaixo do dedo mínimo, fica a área reflexa do OMBRO (6).

Estas áreas reflexas aparecem no mesmo sítio no pé esquerdo e no direito, representando o pé esquerdo o lado esquerdo do corpo e o pé direito o lado direito. Apesar de o coração se situar no lado esquerdo do corpo, tem uma área reflexa no pé direito assim como no esquerdo.

PASSO 4

Trabalhar a zona superior do arco do pé

As áreas reflexas deste passo correspondem a órgãos que produzem muitas das substâncias químicas necessárias para a digestão, energia e equilíbrio na água. Além disso, os rins purificam o sangue e fluidos, e os outros órgãos produzem enzimas para ajudar a digerir a comida. Para se orientar, visualize a cintura a atravessar o meio do pé e o diafragma a percorrer a margem inferior do promontório. Trabalhe entre essas áreas *(ver à direita)* para estimular e melhorar o funcionamento dos órgãos abordados.

ÁREAS TRABALHADAS

PÂNCREAS: É responsável por estabilizar os níveis de glicose no sangue.

GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS: Trabalhar estas glândulas pode ajudar a regular os níveis de hormonas, como a adrenalina.

RINS: Filtram os fluidos do sangue para excreção ou absorção.

ESTÔMAGO: Para ajudar a digestão, incida nesta área.

FÍGADO, VESÍCULA BILIAR E BAÇO: A reflexologia pode ajudá-los a regular os níveis de químicos no sangue, excretando as substâncias indesejáveis sob a forma de bílis.



1 Puxe os dedos para trás com a mão esquerda e use o polegar direito para caminhar através da área do PÂNCREAS. (No pé esquerdo, a área do PÂNCREAS estende-se pelo pé.)

2 Continue a caminhar com o polegar direito pelo pé acima. A meio do osso longo *(ver p. 41)*, encontrará o reflexo da glândula SUPRA-RENAL e uma porção do reflexo do ESTÔMAGO. Faça várias passagens.

CUIDADO



Quando segurar o pé para trás, evite aplicar pressão no longo tendão que percorre esta parte do pé. Para o localizar, segure os dedos para trás e passe levemente o polegar abaixo do promontório no sentido descendente. Para evitar problemas, estique menos o pé quando caminhar com o polegar sobre o tendão.





3 Coloque o polegar direito na área reflexa do RIM. Caminhe com o polegar, fazendo várias passagens através desta área reflexa.

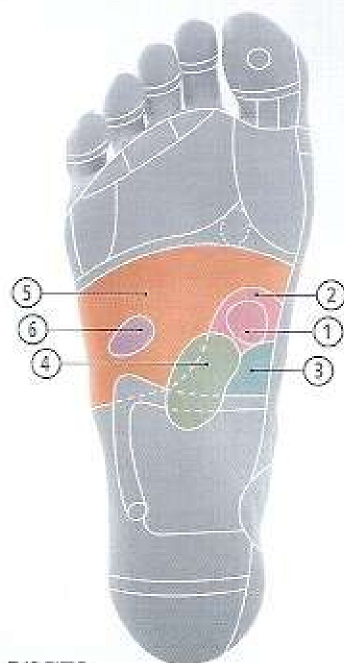
4 Depois, começando na área reflexa do RIM, faça uma série de passagens diagonais através das áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR.



5 Mude de mão. Começando na linha da cintura, caminhe com o polegar esquerdo na outra direcção, fazendo outra série de passagens diagonais através das áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR.

CARÍCIAS De-lado-para-lado *(p. 68)* • Movimento da planta *(p. 71)* •Pressão no pulmão *(p. 70)*

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

As áreas reflexas dos órgãos e glândulas envolvidos na excreção, absorção e digestão ficam na zona superior do arco do pé. Muitas sobrepõem-se (indicado com linhas brancas tracejadas).

A área reflexa das glândulas SUPRA-RENAIS (1) está rodeada pela do ESTÔMAGO (2). Mesmo abaixo, fica a área reflexa relativa ao PÂNCREAS (3). Ao lado desta, e com uma forma característica, fica a área reflexa do RIM (4). A ampla área reflexa do FÍGADO (5) rodeia a da VESÍCULA BILIAR (6).

É importante referir que as áreas reflexas de muitos destes órgãos não têm o mesmo tamanho ou posição nos dois pés. Por exemplo, a área reflexa do estômago é muito maior no pé esquerdo. Além disso, a área reflexa da vesícula biliar só existe no pé direito e a do baço só no pé esquerdo. *(Para a localização das áreas reflexas no pé esquerdo, ver p. 17).*

PASSO 5

Trabalhar a zona inferior do arco do pé

Esta sequência aborda áreas reflexas correspondentes aos órgãos do corpo que processam a comida e eliminam os resíduos após a digestão. Trabalhe as áreas reflexas listadas neste passo para estimular o bom funcionamento do intestino delgado, da válvula ileocecal e do cólon.



2 Passe da área reflexa da válvula ILEOCECAL para a área reflexa do CÓLON. Segure os dedos para trás com a mão direita e use o polegar esquerdo para subir pela área reflexa do CÓLON ASCENDENTE até à do CÓLON TRANSVERSO.



1 Para encontrar o reflexo da válvula ILEOCECAL, passe a mão esquerda pelo exterior do pé desde o quinto metatársico até ao calcanhar *(ver p. 41)*. Sente uma cavidade? O reflexo fica na parte mais profunda dessa cavidade *(ver à esquerda)*. Usando a técnica de pinçar, faça a pinçagem com o polegar nesse ponto e puxe-o para trás através dele.

ÁREAS TRABALHADAS

VÁLVULA ILEOCECAL: Liberta o material não digerido do intestino delgado para o cólon.

CÓLON: Aplique a reflexologia a esta área para ajudar no armazenamento e excreção de resíduos sob a forma de matéria fecal.

INTESTINO DELGADO: Trabalhar esta área reflexa pode auxiliar o intestino delgado a decompor a comida.

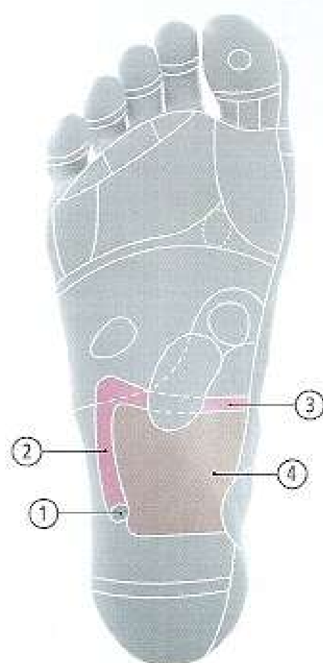
3 Reposicione a mão, colocando o polegar esquerdo na cintura do pé. Caminhe com o polegar através do centro do pé pela área reflexa do CÓLON TRANSVERSO.

4 Segure os dedos para trás com a mão esquerda. Com o polegar direito, caminhe para cima diagonalmente através do reflexo do INTESTINO DELGADO, afrouxando ao passar pelo tendão.

5 Para trabalhar o cólon, mude de mão. Com o polegar esquerdo, parta da outra direcção e trabalhe diagonalmente a área do intestino delgado, acabando as passagens na do cólon transverso.

CARÍCIAS Rotação dos dedos *(p. 72)* • Tracção *(p. 73)* • Rotação no meio do pé *(p. 73)*

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

As áreas reflexas correspondentes à parte inferior do abdómen encontram-se mesmo acima da elevação do calcanhar.

A área reflexa da VÁLVULA ILEOCECAL ocupa uma área muito pequena mesmo acima do calcanhar (1). A área reflexa do CÓLON sobe o pé (cólon ascendente (2)) e depois atravessa-o (cólon transverso (3)). A área reflexa relativa ao intestino delgado (4) é delimitada pela do cólon.

No pé esquerdo não há área reflexa relativa à válvula ileocecal. A área reflexa do cólon no pé esquerdo tem uma forma diferente: atravessa o pé, desce-o (cólon descendente) e inclina-se pelo exterior do pé (cólon sigmóide). *(Para a localização das áreas no pé esquerdo, ver p. 17)*

PASSO 6

Trabalhar o interior do pé

Esta sequência trabalha áreas reflexas como a da coluna, que percorre o interior do pé a todo o comprimento. Os passos desta sequência também trabalham a bexiga e o ponto que nas mulheres corresponde ao útero e nos homens à glândula da próstata.

ÁREAS TRABALHADAS

ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA: A aplicação de técnicas de reflexologia visa melhorar o funcionamento do útero nas mulheres e da glândula da próstata nos homens.

COLUNA: Esta área reflexa percorre todo o comprimento do interior do pé, espelhando a forma como a coluna percorre o tronco.

BEXIGA: Este órgão armazena urina para excreção.

PESCOÇO E TRONCO CEREBRAL: Aplicar a reflexologia a esta área visa proporcionar um efeito relaxante.

1 Identifique a área reflexa do ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA. Para isso, coloque a ponta do indicador direito no interior do astrágalo e a ponta do dedo anelar no canto do calcanhar. Agora aproxime o dedo médio do pé até que esteja paralelo aos outros e estabeleça um ponto intermédio. É a área reflexa do ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA.



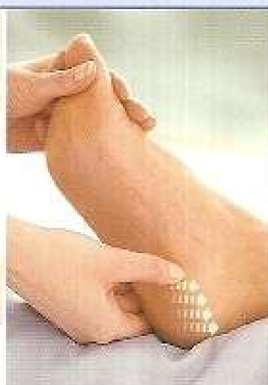
2 Apoie o dedo médio esquerdo neste ponto reflexo, colocando o calcanhar na palma da mão em taça. Agarre o promontório com a mão direita e aplique a técnica rotação sobre um ponto, rodando várias vezes o pé 360° no sentido dos ponteiros do relógio.





3 Agora rode o pé no sentido oposto várias vezes.



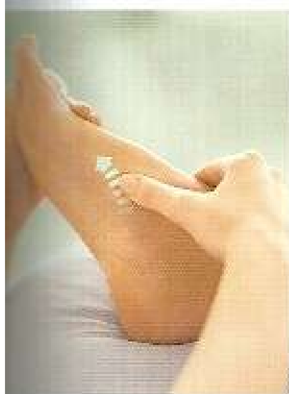




4 Estabilize o pé com a mão esquerda e caminhe com o polegar direito pela área do CÓCCIX. Repita.

5 Para trabalhar mais a área reflexa do CÓCCIX, reposicione o polegar no lado do calcanhar e faça várias passagens.

6 Reposicione o polegar nas áreas reflexas da BEXIGA e ZONA LOMBAR. Caminhe com o polegar pela área várias vezes.







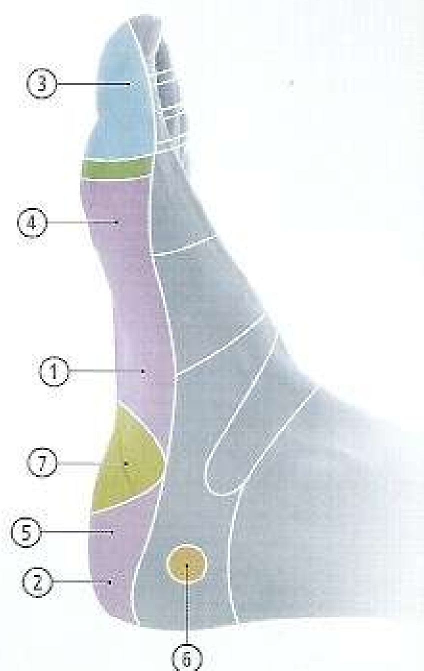
7 Agora reposicione de novo o polegar. Use a técnica de caminhar com o polegar para subir pela área da ZONA DORSAL. Faça várias passagens.

8 Comece a caminhar com o polegar na área do diafragma e faça várias passagens no sentido ascendente pela área relativa à parte da COLUNA entre as omoplatas.

9 Para trabalhar as áreas reflexas do PESCOÇO e TRONCO CEREBRAL, caminhe com o polegar no sentido ascendente pelo lado do dedo grande. Mais uma vez, faça várias passagens.

CARÍCIAS De-lado-para-lado (*p. 68*) • Torção na coluna (*p. 69*) • Rotação do meio do pé (*p. 73*)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

No interior do pé podem encontrar-se áreas reflexas correspondentes à coluna, órgãos reprodutores e bexiga.

A área reflexa da COLUNA (1) percorre todo o comprimento do interior do pé, com o CÓCCIX representado no calcanhar (2) e o PESCOÇO e TRONCO CEREBRAL na ponta do dedo grande (3). A secção da área reflexa da coluna relativa à ZONA DORSAL (4) fica acima da "marca da cintura", que passa horizontalmente pelo meio do pé, e a da ZONA LOMBAR fica abaixo dessa marca (5). As áreas reflexas do ÚTERO feminino e da GLÂNDULA DA PRÓSTATA masculina ocupam o mesmo ponto abaixo do tornozelo (6). Finalmente a área reflexa da BEXIGA fica mesmo abaixo do interior do tornozelo (7).

As áreas reflexas nos pés espelham-se, correspondendo as áreas no pé esquerdo ao lado esquerdo do corpo e as do pé direito ao lado direito.

PASSO 7

Trabalhar a parte de cima dos dedos

Esta sequência trabalha as áreas do corpo responsáveis por actividades músculo-esqueléticas como mastigar e virar a cabeça. Incluem-se reflexos da face, seios perinasais, pescoço, dentes, maxilar e gengivas. Para se orientar, visualize a cabeça e o pescoço estendendo-se pela parte de cima dos dedos. Trabalhar esses reflexos estimula e melhora o funcionamento dessas partes do corpo e alivia a tensão.

ÁREAS TRABALHADAS

FACE E SEIOS PERINASAIS: Controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte-chave na reflexologia..

PESCOÇO: Muito propenso a tensão, pode reagir bem à reflexologia.

DENTES, MAXILARES E GENGIVAS: A eficácia desta rede de tecido e osso pode ser promovida pela reflexologia.



1 Fixe o dedo grande com as pontas dos dedos e do polegar da mão esquerda. Começando abaixo da unha, caminhe com o indicador direito pelas áreas da FACE e SEIOS PERINASAIS. Faça várias passagens pela parte de cima do dedo abaixo da unha.

2 Reposicione o indicador direito e caminhe, fazendo uma série de passagens pela base do dedo grande, a área reflexa do PESCOÇO.



3 Segure o segundo dedo com a mão esquerda. Caminhe com o indicador direito pelas áreas da FACE, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES, GENGIVAS e MAXILAR. Reposicione o dedo e trabalhe as mesmas áreas no terceiro dedo.



4 Mude de mão. Segure o quarto dedo com a mão direita. Caminhe com o indicador esquerdo pelas áreas reflexas da FACE, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES, GENGIVAS e MAXILAR. Agora segure o dedo pequeno e repita.

CARÍCIAS Tracção (*p. 73*) • Rotação dos dedos (*p. 72*) • Rotação do meio do pé (*p. 73*)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

As partes de cima dos dedos do pé podem ser vistas como espelhando a face, com os seios perinasais, dentes, maxilar e gengivas todos representados, ficando a área reflexa do pescoço na articulação que une cada dedo ao pé.

A área reflexa da face e seios perinasais é uma faixa que percorre a primeira articulação de cada um dos dedos (1). Os segmentos carnudos abaixo da primeira articulação de cada dedo, representam o PESCOÇO (2). A articulação do meio de cada dedo corresponde aos DENTES, GENGIVAS e MAXILAR (3).

As áreas reflexas no pé esquerdo espelham exactamente as do pé direito, representando as áreas reflexas do pé direito o lado direito do corpo e as do pé esquerdo o lado esquerdo do corpo.

PASSO 8

Trabalhar a região superior do pé

As áreas reflexas deste passo correspondem a áreas do corpo responsáveis pela respiração, produção de leite e reprodução. As principais áreas trabalhadas sobrepõem-se às da parte superior do torso, portanto trabalhar esses reflexos alivia a tensão músculo--esquelética na região superior do corpo bem como estimula e melhora o funcionamento das áreas primárias tratadas.

ÁREAS TRABALHADAS

PEITO E PULMÕES: A reflexologia pode ajudar a aliviar o catarro.

SEIO: Trabalhar esta área pode ajudar a regular a produção de leite.

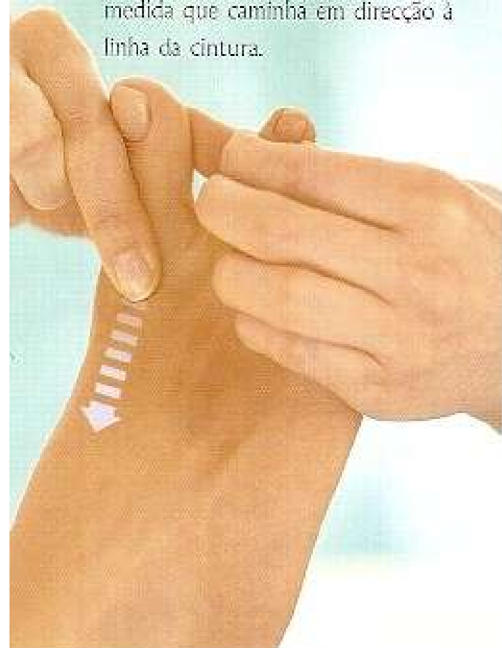
ZONA DORSAL: Trabalhar esta área pode ajudar a aliviar a tensão na parte superior do tronco.

ZONA LOMBAR: Trabalhar esta área reflexa pode aliviar a dor nesta parte das costas.

GLÂNDULAS LINFÁTICAS: Para drenar a linfa do corpo e reforçar a imunidade, trabalhe esta área.

VIRILHAS E TROMPAS DE FALÓPIO: Estas áreas podem reagir bem à reflexologia.

1 Segure o pé na vertical com a mão esquerda e afaste os dedos, abrindo o "canal" que percorre o cimo do pé. Partindo da base do dedo grande, caminhe com o indicador direito pelo primeiro segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL. Sentirá um osso longo à medida que caminha em direcção à linha da cintura.







2 Para trabalhar o segundo segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL, afaste o segundo e o terceiro dedos e caminhe com o dedo por essa área. Repita nas áreas entre o terceiro e o quarto dedos, caminhando sobre cada segmento deste reflexo. Repita a sequência entre o quarto e o quinto dedos.

3 Agora mude de mão para trabalhar o outro lado de cada canal. Afaste o quarto e o quinto dedos com a mão direita. Aplique a técnica caminhar-com-o-dedo com a mão esquerda. Trabalhe os outros canais da mesma maneira.



4 Mantenha o pé estável com a mão esquerda. Pouse os dedos na região superior do pé na área reflexa da coluna. Usando os quatro dedos juntos, caminhe pela área reflexa da ZONA LOMBAR.

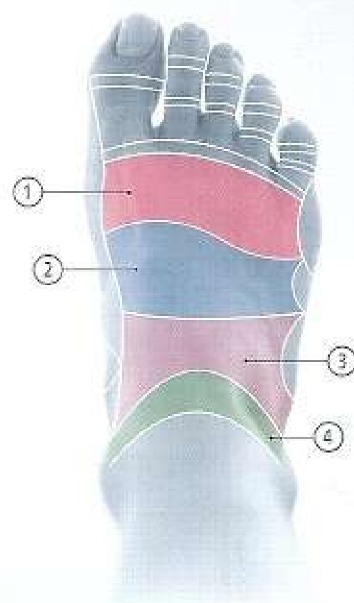


5 Agora segure o pé na vertical com a mão direita. Caminhe com o polegar esquerdo pelas áreas reflexas das TROMPAS DE FALÓPIO, GLÂNDULAS LINFÁTICAS e VIRILHAS.

Neste passo podem usar-se simultaneamente os dois polegares.

CARÍCIAS Pressão no pulmão (*p. 70*) •Movimento da planta (*p. 71*) • Rotação do tornozelo (*p. 72*)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

Há no cimo do pé várias áreas reflexas importantes em forma de faixa que o atravessam horizontalmente.

As áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL formam uma faixa larga abaixo dos dedos do pé (1). Subindo pelo pé, a área correspondente ao resto da ZONA DORSAL também atravessa o pé num bloco horizontal (2). A área reflexa para a ZONA LOMBAR forma uma terceira faixa (3). Finalmente as áreas reflexas das TROMPAS DE FALÓPIO, GLÂNDULAS LINFÁTICAS e VIRILHAS constituem uma faixa em meia-lua à volta do tornozelo onde este se une ao pé (4).

As áreas reflexas nos pés esquerdo e direito espelham-se perfeitamente, correspondendo as do pé direito à parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

PASSO 9

Trabalhar o exterior do pé

As áreas reflexas deste passo correspondem a muitas articulações do corpo, membros e órgãos reprodutores. Incluem a anca, nervo ciático, joelho, perna, braço, cotovelo e os ovários na mulher ou os testículos no homem. Trabalhe esses reflexos para melhorar o funcionamento dessas partes do corpo. A seguir a esta sequência, aplique uma série de carícias para relaxar o pé e termine-a com uma posição final de repouso. Depois de trabalhar o pé esquerdo, acabe o seu trabalho com um fim relaxante, a técnica da respiração.

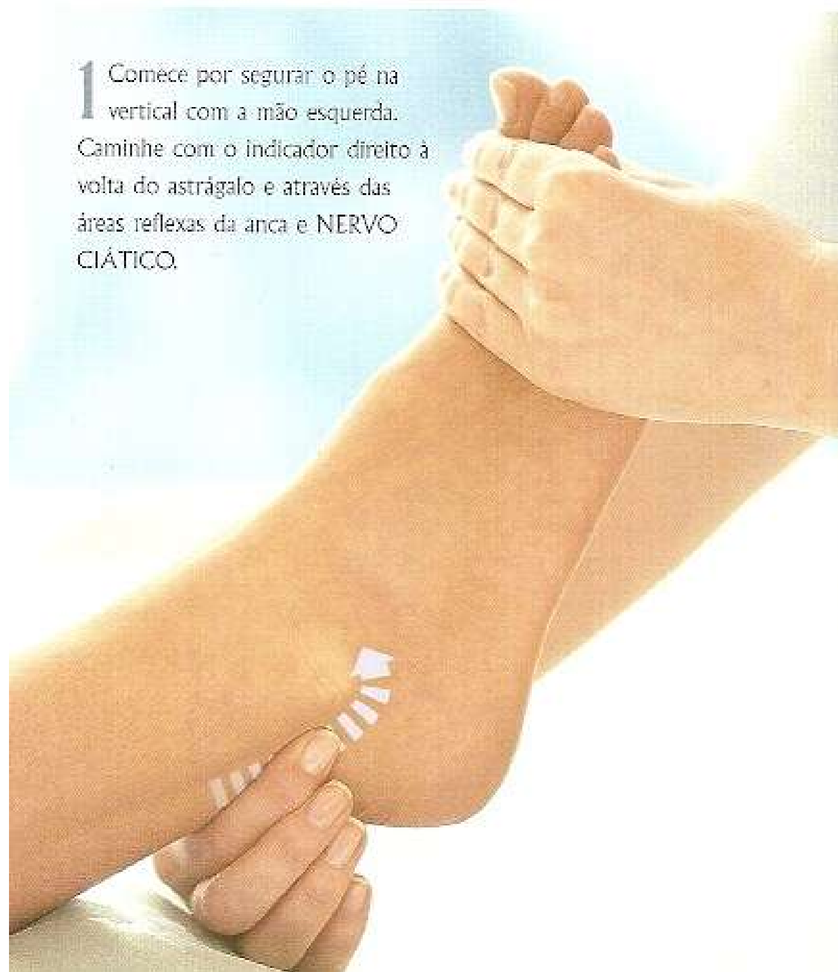
ÁREAS TRABALHADAS

NERVOS CIÁTICOS: Estes nervos percorrem verticalmente a parte de trás das coxas..

ANCAS, PERNAS E JOELHOS: Aplique técnicas a estes reflexos para facilitar a mobilidade.

BRAÇOS E COTOVELOS: Propensos a ancilose, os braços e as articulações podem reagir bem à reflexologia.

OVÁRIOS E TESTÍCULOS: Melhore o funcionamento dos órgãos sexuais com a aplicação regular de técnicas.



1 Comece por segurar o pé na vertical com a mão esquerda. Caminhe com o indicador direito à volta do astrágalo e através das áreas reflexas da anca e NERVO CIÁTICO.



2 Mude de mão, mantendo o pé estável com a mão direita. Caminhe com o polegar esquerdo pela área do ovário/testículo.



3 Depois, caminhe pelas áreas reflexas do JOELHO e da PERNA, fazendo uma série de passagens.

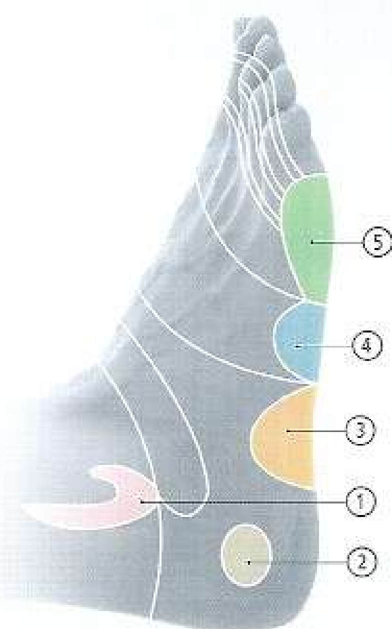
4 Reposicione a mão esquerda. Partindo das áreas do JOELHO e da PERNA, caminhe com o polegar para cima pelas áreas do COTOVELO e do BRAÇO.

CARÍCIAS De-lado-para-lado *(p. 68)* • Torção na coluna *(p. 69)* • Pressão no pulmão *(p. 70)* • Rotação do tornozelo *(p. 72)*



Respiração: Coloque os polegares nas áreas reflexas do PLEXO SOLAR em cada pé. Pressione levemente enquanto o receptor respira fundo três vezes.

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

Na margem exterior de cada pé encontram-se áreas reflexas relativas aos membros e aos órgãos reprodutores masculinos e femininos.

Por debaixo do osso do tornozelo, fica a área reflexa da anca e NERVO CIÁTICO (1). A área reflexa do OVÁRIO nas mulheres e do TESTÍCULO nos homens encontra-se na margem exterior do calcanhar (2). Na margem do pé, em semicírculo, fica a área correspondente ao JOELHO e PERNA (3). Subindo o pé, encontramos a área reflexa do COTOVELO (4) e, finalmente, na cabeça do dedo mínimo, fica a área reflexa do BRAÇO (5).

Estas áreas reflexas aparecem todas no mesmo lugar nos pés esquerdo e direito, com o pé esquerdo representando o braço e o cotovelo esquerdos, por exemplo, e o pé direito correspondendo ao lado direito do corpo.

PASSO 10

Trabalhar o pé esquerdo

Agora que já trabalhou o pé direito, é altura de passar para o esquerdo. Estas páginas mostram a sequência para trabalhar o pé esquerdo. Também constituem um resumo do trabalho completo. Depois de estar familiarizado com a forma como se aplicam as técnicas a cada parte do pé, este resumo relembra-lhe rapidamente as aplicações das técnicas de reflexologia.

CARÍCIAS

Antes de iniciar a sequ... veja se o pé tem corte... hematomas ou áreas... quando trabalha

PASSO 1

Trabalhar a parte de baixo dos dedos

HIPÓFISE



GLÂNDULAS TIROIDEIA E PARATIROIDEIA



GLÂNDULAS TIROIDEIA E PARATIROIDEIA



CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



Trabalhe o centro e lado esquerdo dos outros dedos até ao dedo grande

CARÍCIAS DE-LADO-PARA-LADO



PRESSÃO NO PULMÃO



ROTAÇÃO DOS DEDOS



OUVIDO INTERNO



OUVIDO



CARÍCIAS DE-LADO-PARA-LADO



PRESSÃO NO PULMÃO



DE-LADO-PARA-LADO



TORÇÃO NA COLUNA



PRESSÃO NO PULMÃO



ROTAÇÃO DOS DEDOS



BEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



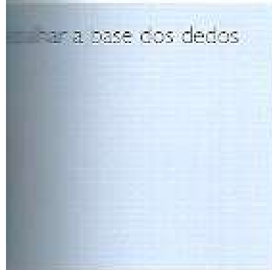
Repita a sequência em cada dedo, descendo pelo centro e lado direito de cada dedo, do grande até ao mínimo

CABEÇA, CÉREBRO E PESCOÇO



Depois mude de mão e trabalhe o centro e o lado esquerdo do dedo mínimo

PASSO 2



...lhar a base dos dedos

OLHO, OUVIDO E OUVIDO INTERNO



OLHO, OUVIDO E OUVIDO INTERNO



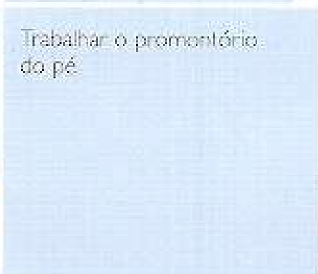
OLHO



...VIMENTO DA PLANTA



PASSO 3



Trabalhar o promontório do pé

CORAÇÃO E PEITO



PLEXO SOLAR



PULMÃO, PEITO E ZONA DORSAL



PULMÃO, PEITO E ZONA DORSAL



OMBRO



CARÍCIAS DE-LADO-A-LADO



GLÂNDULA SUPRA RENAL E ESTÔMAGO



RIM



FÍGADO E BAÇO



FÍGADO E BAÇO



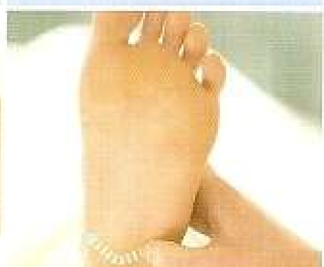
CÓLON TRANSVERSO



CÓLON DESCENDENTE



CÓLON SIGMÓIDE



INTESTINO DELGADO



PASSO 6

Trabalhar o interior do pé

ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA



ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA



ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA



PRESSÃO NO PULMÃO



MOVIMENTO DA PLANTA



PASSO 4

Trabalhar a parte superior do arco do pé

PÂNCREAS



CARÍCIAS

DE-LADO-PARA-LADO



MOVIMENTO DA PLANTA

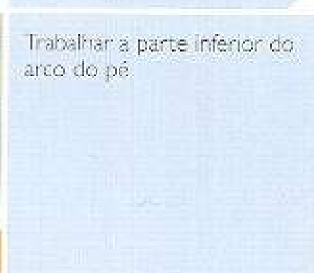


PRESSÃO NO PULMÃO



PASSO 5

Trabalhar a parte inferior do arco do pé



INTESTINO DELGADO



CARÍCIAS

ROTAÇÃO DOS DEDOS



TRACÇÃO



ROTAÇÃO DO MEIO DO PÉ



CÓCCIX



CÓCCIX



ZONA LOMBAR E BEXIGA



ZONA INTERMÉDIA DAS COSTAS



ENTRE AS OMOPLATAS



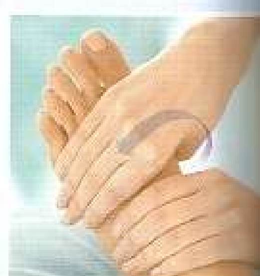
PESCOÇO



CARÍCIAS DE-LADO-PARA-LADO



TORÇÃO NA COLUNA



FACE, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES E MAXILAR



FACE, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES E MAXILAR



Repita a sequência em cada dedo

CARÍCIAS TRACÇÃO



ROTAÇÃO DOS DEDOS



ZONA LOMBAR



GLÂNDULAS LINFÁTICAS, VIRILHAS E TROMPAS DE FALÓPIO



CARÍCIAS PRESSÃO NO PULMÃO



ROTAÇÃO DOS DEDOS



JOELHO E PERNA



COTOVELO E BRAÇO



CARÍCIAS DE-LADO-PARA-LADO



TORÇÃO NA COLUNA



MOVIMENTO DA PLANTA



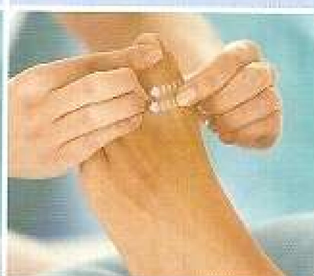
PASSO 7

Trabalhar a parte de cima dos dedos

CABEÇA E CÉREBRO



PESCOÇO



MOVIMENTO DA PLANTA



PASSO 8

Trabalhar a parte de cima do pé

PULMÃO, PEITO E SEIO

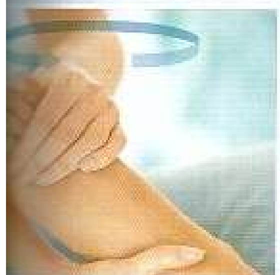


PULMÃO, PEITO E SEIO



Repita a sequência entre cada um dos ossos longos do pé (ver p. 41)

ROTAÇÃO DO TORNOZELO



PASSO 9

Trabalhar o exterior do pé

ANCA E NERVO CIÁTICO



OVÁRIO/TESTÍCULO



PRESSÃO NO PULMÃO



ROTAÇÃO DO TORNOZELO



RESPIRAÇÃO



CARÍCIAS PARA MÃOS

Há várias técnicas de carícias de reflexologia para mãos que relaxam a mão e exploram a sua flexibilidade e amplitude de movimento. Técnicas como puxão dos dedos, caminhar/puxar, balanço da palma e alongamento da mão constituem um início, um fim e uma transição entre técnicas. Algumas carícias para mãos podem incluir caminhar com o polegar, portanto simplesmente aplique à mão a técnica caminhar com o polegar descrita no início deste capítulo *(ver p. 62)*.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

A mão que segura e a mão que trabalha têm os mesmos papéis que na reflexologia podal. A que segura mantém a mão estável ou puxa os dedos para trás para criar uma superfície de trabalho lisa para a que trabalha.

Tenha cuidado para não aplicar as carícias em excesso, movendo as articulações dos dedos mais do que elas conseguem aguentar.

Puxão dos dedos

Esta técnica cria "tracção", que é uma forma fácil de relaxar não só os dedos mas toda a mão. Durante o dia, os dedos são geralmente sujeitos a compressão. Este puxão suave solta as articulações e alivia a compressão.





1 Com a mão que segura, agarre o pulso. Com a mão que trabalha, agarre o polegar e puxe lenta e com firmeza. A mão que segura puxa ligeiramente na direcção oposta.

2 Mude ligeiramente a posição da mão que segura *(ver acima)*. Aplique a técnica do puxão ao indicador. Depois repita este padrão nos outros dedos.

Dedo-de-lado-para-lado

O objectivo desta técnica é mover as articulações dos dedos de uma forma diferente do normal. A mão que trabalha cria um ligeiro movimento de um lado para o outro, enquanto a outra mantém o dedo estável.

1 Para usar esta técnica, agarre o polegar *(ver à direita)*. Uma das mãos agarra a articulação mais próxima da mão, mantendo a articulação superior imóvel. Com a outra mão, mova a articulação inferior do polegar de um lado para o outro. Repita o movimento várias vezes.

2 Passe para o indicador e repita. Depois repita em cada um dos dedos.



Caminhar / puxar

Esta técnica alonga os dedos e o polegar. Com a mão estável, caminhe com o polegar da outra mão para criar um alongamento confortável e mais forte. Baixe o pulso para exercer peso sobre os dedos, alongando o interior do polegar a trabalhar e criando o efeito de alavanca para a mão que trabalha.



1 Posicione todos os dedos que trabalham *(ver acima)*. Caminhe com o polegar pelo exterior do polegar enquanto alonga o interior. Faça várias passagens. Incida sobretudo na articulação.

2 Passe para o indicador, posicionando o seu polegar no lado do dedo. Caminhando com o polegar, suba pelo exterior do dedo enquanto alonga a margem interior. Repita várias vezes.

3 Repita esta sequência várias vezes num dedo de cada vez para alongar os dedos.

Balanço da palma

Esta carícia cria um movimento rítmico entre os ossos longos da mão ao movê-los para trás e para a frente alternadamente. Isso relaxa a mão, tornando-a mais receptiva ao trabalho de reflexologia.



1 Agarre a mão *(ver a direita)*. Empurre com a superfície do polegar direito e puxe com a superfície do indicador esquerdo. Depois empurre com o polegar esquerdo e puxe com o indicador direito. Repita várias vezes.



2 Repita a sequência com os outros ossos longos da mão *(ver p. 41)*.

Alongamento da mã

Este carícia, ao alongar a palma, cria uma sensação de relaxamento no cor da mão.



1 Agarre a mão *(ver acima)*. Vire os pulsos para fora, pressionando a palma com os dedos.



2 Contrarie esse movimento virando os pulsos para dentro e pressionando a parte de cima da mão com as palmas. Repita as duas acções alternadamente várias vezes.

Movimento da palma

Esta técnica assemelha-se ao movimento de torcer as mãos. Como o balanço da palma *(ver ao lado)*, o objectivo da técnica é mover os ossos longos da mão para promover o relaxamento.



1 Mantenha a mão estável pelo pulso *(ver à esquerda)*. Com os dedos que trabalham, pressione suavemente o osso longo do indicador na parte de cima da mão. Ao fazê-lo, crie um contramovimento de torção, puxando em simultâneo com o polegar para cima, e depois solte. Repita a acção várias vezes.



2 Passe para o osso longo do dedo anelar. Pressione com os dedos enquanto simultaneamente cria um contramovimento puxando para cima com o polegar. Solte e repita várias vezes. Depois repita a sequência nos ossos longos dos outros dedos.

Contramovimento da palma

Esta técnica constitui outra forma de criar movimento nos ossos longos da mão. Promove movimento a partir da direcção oposta ao movimento da palma.

1 Agarre a mão pelo pulso *(ver à direita)*. Ponha o polegar que trabalha em cima do nó do indicador. Faça pressão com o polegar e simultaneamente puxe com a mão que trabalha para torcer o exterior da mão para cima. Solte e repita várias vezes.





2 Repita várias vezes em todos os nós da mão, um de cada vez.

PASSO 1

Trabalhar os dedos e o polegar

As áreas abordadas nesta sequência, como o cérebro, a tiroideia, a paratiroideia e a hipófise, dirigem muitas das actividades do corpo. Trabalhe essas áreas reflexas na mão para estimular e melhorar o funcionamento das partes do corpo correspondentes. Antes de iniciar a sequência, verifique se há áreas de ferimento que devam ser evitadas e depois aplique uma série de carícias.

CARÍCIAS Puxão dos dedos (*p. 98*) • Dedo de lado-para-lado (*p. 99*) • Caminhar/puxar (*p. 99*) • Alongamento da mão (*p. 100*)

ÁREAS TRABALHADAS

HIPÓFISE: Ajuda a regular as actividades endócrinas como o crescimento e o metabolismo.

PESCOÇO: Muito propenso a tensão, pode reagir bem à reflexologia.

TIROIDEIA E PARATIROIDEIA: Ajudam a regular os níveis de energia, o metabolismo, o crescimento e os níveis de cálcio no sangue; aplica-se pressão a estes reflexos para melhorar o funcionamento destas glândulas.

CABEÇA E CÉREBRO: Controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte-chave da reflexologia.

SEIOS PERINASAIS: A reflexologia mantém os seios desobstruídos.







1 Para trabalhar a área reflexa da HIPÓFISE, mantenha a mão estável e puxe os dedos para trás com a sua mão esquerda. Com o indicador direito, pressione o centro do polegar repetidamente.

2 Depois, segure o polegar com a mão esquerda para mantê-lo estável. Começando pela base do polegar, use a técnica caminhar com o polegar para fazer várias passagens através das áreas das GLÂNDULAS TIROIDEIA/PARATIROIDEIA e PESCOÇO.

3 Agora faça uma série de passagens no cimo do polegar, por debaixo da unha, para trabalhar as áreas reflexas da CABEÇA, SEIOS PERINASAIS e CÉREBRO.



4 Segure os dedos com a mão direita. Caminhe com o polegar esquerdo, fazendo passagens pela área reflexa do PESCOÇO e pelas da CABEÇA, SEIOS PERINASAIS e CÉREBRO.



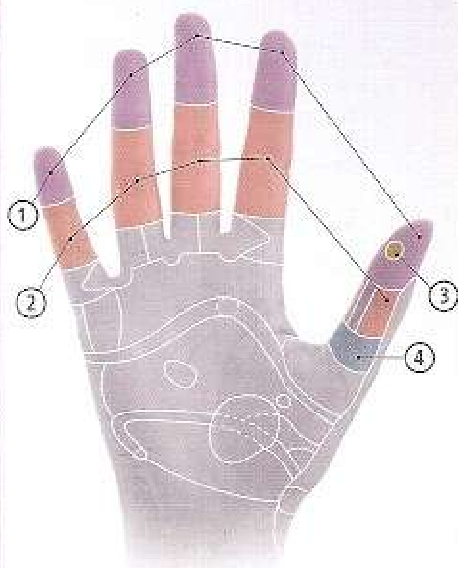
5 Trabalhe do mesmo modo esses reflexos no dedo médio.

6 Depois passe para o dedo anelar e aplique a mesma série de passagens.

7 Finalmente, aplique a mesma série de técnicas às áreas reflexas do dedo mínimo.

CARÍCIAS Puxão dos dedos (p. 98) • Dedo-de-lado-para-lado (p. 99) • Caminhar/puxar (p. 99) • Alongamento da mão (p. 100)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar áreas reflexas nos dedos e polegar, esta secção incide em partes do corpo à volta da cabeça e do pescoço.

A ponta de cada dedo tem uma área reflexa correspondente à CABEÇA, CÉREBRO e SEIOS PERINASAIS (1). Abaixo, na zona carnuda por baixo da primeira articulação de cada dedo e do polegar, fica a área reflexa do PESCOÇO (2). O polegar, além das áreas reflexas encontradas nos dedos, contém duas outras áreas reflexas. No centro da sua polpa carnuda, encontra-se a área reflexa da HIPÓFISE (3) e, na base, fica a área que representa as GLÂNDULAS TIROIDEIA e PARATIROIDEIAS (4).

As áreas reflexas na mão esquerda espelham exactamente as da mão direita, correspondendo a mão esquerda ao lado esquerdo do corpo e a mão direita ao lado direito.

PASSO 2

Trabalhar o polegar e a membrana

Esta sequência visa estimular as partes do corpo que produzem muitos dos químicos necessários à digestão, energia e equilíbrio de água. Estas áreas também são em parte responsáveis pela purificação do sangue e fluido, assim como pela digestão. Trabalhe essas áreas reflexas na mão para melhorar o funcionamento das áreas do corpo correspondentes. Altere a força da sua acção de acordo com o nível de conforto do receptor.

ÁREAS TRABALHADAS

GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS: Trabalhá-las ajuda a regular os níveis de hormonas, como a adrenalina.

PÂNCREAS: Estabiliza os níveis de glicose no sangue.

ESTÔMAGO: Para ajudar a digestão, incida nesta área.

ZONA DORSAL: Trabalhá-la alivia a tensão na região superior do tronco.

RINS: Filtram os fluidos do sangue para excreção ou absorção.

Mão que segura estabiliza a do receptor

1 Segure os dedos e o polegar com a mão direita. Tente encontrar o reflexo da GLÂNDULA SUPRA-RENAL, com o indicador esquerdo no centro da área carnuda, a meio do osso longo abaixo do polegar. Uma reacção de sensibilidade indica que encontrou a área reflexa. Pressione com a cabeça do dedo.



2 Agora caminhe com o polegar esquerdo através da área reflexa do PÂNCREAS.





3 Avance, reposicionando o polegar esquerdo para aplicar uma série de passagens através da área reflexa do ESTÔMAGO.

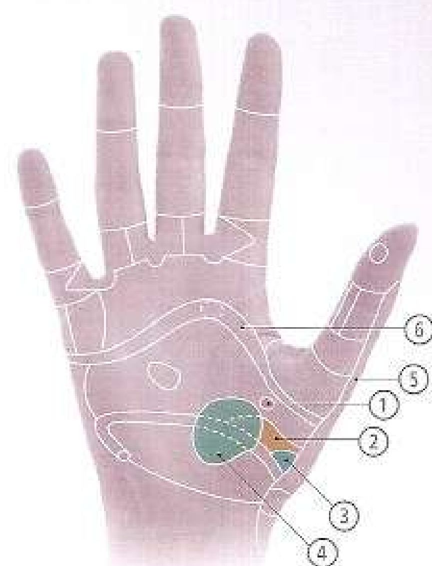
4 Para trabalhar as áreas reflexas da zona dorsal e do rim, posicione o polegar esquerdo na membrana da mão. Caminhe com o polegar em passagens sucessivas através da membrana e do corpo da mão.

5 Para trabalhar o reflexo do RIM minuciosamente, coloque o polegar e o indicador esquerdos em lados opostos da mão. Pressione o reflexo do rim na membrana. Mantenha durante vários segundos. Reposicione e pressione de novo. Procure a área mais sensível e aplique pressão, alterando a força da acção conforme o nível de conforto.



CARÍCIAS Puxão de dedos (*p. 98*) • Alongamento da mão (*p. 100*) • Movimento da palma (*p. 101*)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar as áreas reflexas no centro e no calcanhar carnudo da palma, incide sobre vários órgãos internos e sobre a zona dorsal.

As áreas correspondentes às glândulas SUPRA-RENAIS (1), ESTÔMAGO (2), PÂNCREAS (3) e RINS (4) estão agrupadas de maneira semelhante à forma como esses órgãos estão agrupados no próprio corpo. A área reflexa da ZONA DORSAL fica perto dessas, na margem da palma (5) e por cima da área reflexa do DIAFRAGMA (6).

As áreas reflexas na mão esquerda espelham exactamente as da mão direita, correspondendo a mão direita ao lado direito do corpo e a esquerda ao lado esquerdo, excepto nas áreas reflexas relativas ao estômago e ao pâncreas. Em ambos os casos, as áreas reflexas da mão direita são muito menores que as da mão esquerda.

PASSO 3

Trabalhar a parte superior da palma

Nesta sequência, você trabalha áreas que correspondem a partes da região superior do corpo, incluindo as responsáveis por levar oxigénio e sangue ao corpo, tal como as que se relacionam com a estrutura músculo-esquelética do peito e zona dorsal. As áreas reflexas do olho, ouvido interno e ouvido também são trabalhadas neste passo pois ficam directamente acima da área reflexa do ombro.

ÁREAS TRABALHADAS

CORAÇÃO: Pensa-se que incidir nesta área reflexa ajuda a manter o coração a funcionar bem.

PEITO E PULMÕES: Aplique a reflexologia a estas áreas reflexas para ajudar a manter o peito e os pulmões desobstruídos.

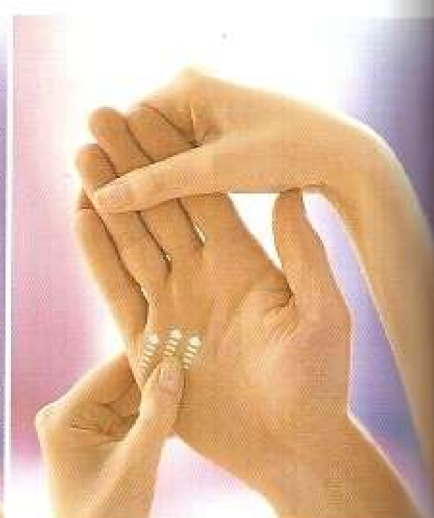
ZONA DORSAL E OMBROS: Trabalhar estas áreas reflexas pode aliviar a tensão na parte superior do tronco e nos ombros.

OLHOS: A reflexologia pode ajudar a acalmar olhos irritados.

OUVIDOS: A aplicação da reflexologia pode ajudar a aliviar dores de ouvidos ou zumbidos.



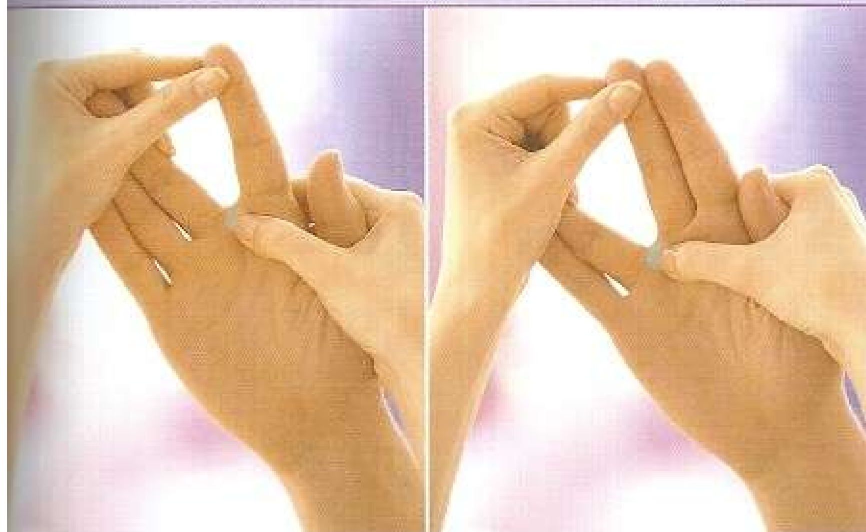




1 Com o polegar direito, faça várias passagens pelo reflexo do coração na base do polegar. Depois, partindo do reflexo do DIAFRAGMA, caminhe repetidamente pelos reflexos do PEITO, PULMÃO e zona DORSAL.

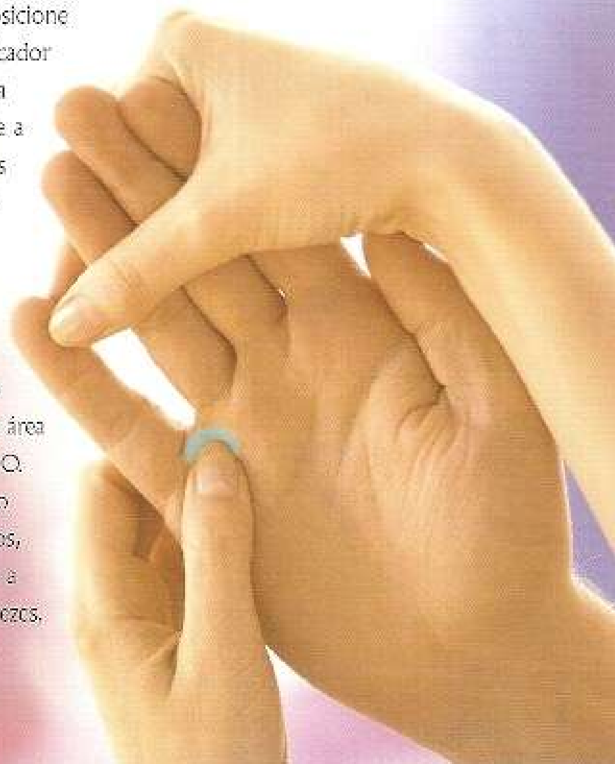
2 Passe para o próximo segmento das áreas reflexas do PEITO, PULMÃO e ZONA DORSAL e aplique a técnica caminhar com o polegar numa sucessão de passagens.

3 Mude de mão. Segure os dedos para trás com a mão direita e caminhe com o polegar esquerdo. Comece pela área reflexa do DIAFRAGMA e suba pela área reflexa do OMBRO.



4 Com a mão esquerda, afaste e segure os dedos indicador e médio, para trabalhar a área reflexa do olho. Posicione o polegar e o indicador da mão direita para apertar suavemente a membrana entre os dedos várias vezes.

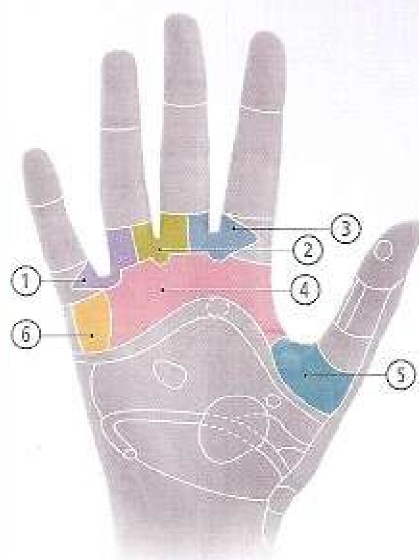
5 Coloque o polegar e o indicador na área reflexa do OUVIDO INTERNO. Aperte suavemente a membrana entre os dedos várias vezes.



6 Mude de mão e passe para a área reflexa do OUVIDO. Com o polegar e o indicador esquerdos, aperte suavemente a membrana várias vezes.

CARÍCIAS Balanço da palma (*p. 100*) • Alongamento da mão (*p. 100*) • Movimento da palma (*p. 101*)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar a parte superior da palma, incide sobre três grupos de áreas reflexas: os olhos e os ouvidos; os pulmões e o coração; e os ombros e zona dorsal.

O OUVIDO (1), o OUVIDO INTERNO (2), e o OLHO (3) localizam-se, respectivamente, entre os dedos indicador e médio, médio e anelar, e anelar e mínimo. A área reflexa do PEITO, PULMÃO, ZONA DORSAL forma uma faixa que atravessa o cimo da palma (4). No mapa, estas três áreas ocupam o mesmo espaço, mas, tal como a zona dorsal fica por trás dos pulmões, a sua área reflexa fica "por trás" das áreas reflexas do pulmão e do peito. A área reflexa do CORAÇÃO localiza-se na base do polegar (5) e a do OMBRO na base do dedo mínimo (6).

As áreas reflexas na mão esquerda espelham exactamente as da direita, correspondendo a mão esquerda ao lado esquerdo do corpo e a direita ao lado direito.

PASSO 4

Trabalhar o centro e o calcanhar da palma

Esta sequência trabalha principalmente áreas reflexas associadas ao processamento e eliminação de resíduos após a digestão. As áreas reflexas trabalhadas aqui correspondem ao fígado, vesícula biliar, cólon e intestino delgado. Esta parte da mão também inclui a área reflexa do braço, que fica mesmo por debaixo do dedo mínimo.

ÁREAS TRABALHADAS

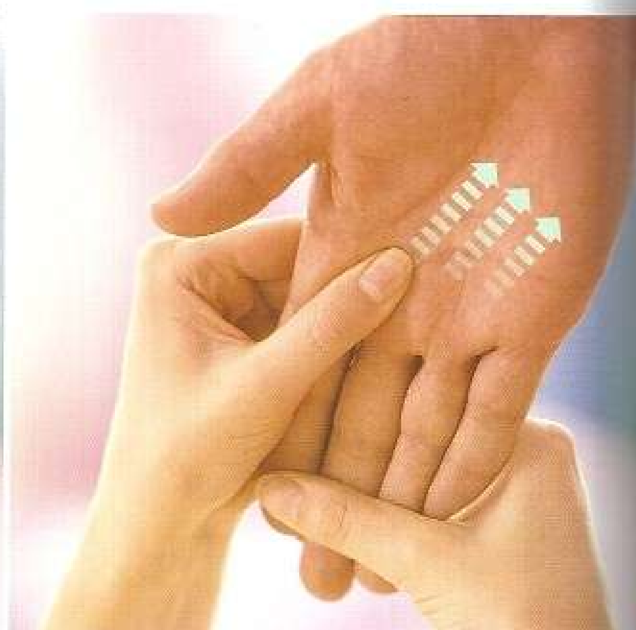
FÍGADO E VESÍCULA BILIAR: A reflexologia pode ajudá-los a regular os níveis de químicos no sangue, excretando as substâncias indesejáveis sob a forma de bílis.

BRAÇOS: Propensos a ancilose, estes membros podem reagir bem à reflexologia.

CÓLON: Aplique a reflexologia a esta área para ajudar no armazenamento e excreção de resíduos sob a forma de matéria fecal.

INTESTINO DELGADO: Trabalhar esta área reflexa pode auxiliar o intestino delgado a decompor a comida.





1 Para trabalhar as áreas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR, segure a mão em frente a si com a sua mão direita. Com o polegar esquerdo e partindo da área do DIAFRAGMA, aplique a técnica caminhar com o polegar.

2 Agora reposicione o polegar esquerdo e continue a caminhar através das áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR, fazendo uma série de passagens.



3 Para continuar a trabalhar as áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR, mude de mão, segurando os dedos com a sua mão esquerda. Aplique uma série de passagens com o polegar direito.



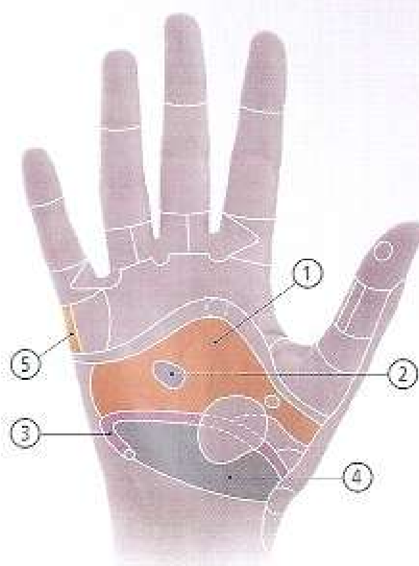
4 Depois, posicione o polegar e o indicador direitos para pressionar a parte exterior carnuda da mão – a área reflexa do BRAÇO. Reposicione e pressione de novo, continuando pela mão acima.



5 Para trabalhar as áreas reflexas do CÓLON e INTESTINO DELGADO, mantenha a mão estável com a sua mão esquerda e caminhe com o polegar direito, fazendo uma série de passagens.

CARÍCIAS Puxão dos dedos *(p. 98)* • Alongamento da mão *(p. 100)* • Movimento da palma *(p. 101)*

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar áreas reflexas nas partes carnudas da palma e no calcanhar da mão, incide principalmente em áreas reflexas relativas aos órgãos digestivos.

A grande área do FÍGADO estende-se através da palma (1), cercando a área da VESÍCULA BILIAR (2). A área reflexa do CÓLON atravessa o calcanhar da mão (3), delimitando a do INTESTINO DELGADO (4). A área reflexa do braço situa-se na almofada carnuda mesmo abaixo do dedo mínimo (5).

Normalmente as áreas reflexas das mãos esquerda e direita espelham-se exactamente. Contudo, as áreas reflexas da vesícula biliar e do fígado aparecem apenas na mão direita, e não na esquerda. Na mão esquerda, o baço fica numa posição aproximadamente correspondente à da vesícula biliar na mão direita. As diferentes partes do cólon reflectem-se nas mãos da mesma forma que nos pés *(ver p. 83)*.

PASSO 5

Trabalhar a cabeça dos dedos e o dorso do polegar

Esta sequência não só ajudará a relaxar a tensão muscular na coluna, como também aliviará qualquer dor associada. Trabalhe a área reflexa espinhal no lado do polegar e as outras áreas reflexas situadas na parte de cima dos dedos e do polegar, para tratar a coluna, cabeça, seios perinasais, pescoço, dentes, gengivas e maxilar.

ÁREAS TRABALHADAS

COLUNA: Esta área reflexa percorre todo o comprimento do interior da mão reflectindo a forma como a coluna percorre o tronco.

PESCOÇO: Muito propenso a tensão, pode reagir bem à reflexologia.

CABEÇA E CÉREBRO: Controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte-chave da reflexologia.

SEIOS PERINASAIS: A reflexologia visa mantê-los desobstruídos.

DENTES, MAXILARES E GENGIVAS: Aplique o trabalho de reflexologia para promover a eficácia desta rede de tecido e osso responsável por desfazer a comida na boca.

1 Para trabalhar a COLUNA, segure a mão na vertical com a sua mão esquerda. Comece pelo reflexo do CÓCCIX e caminhe com o polegar direito, subindo pela margem ossuda da mão. Continue através da área do reflexo da COLUNA correspondente à zona intermédia das costas. Faça várias passagens.



2 Para continuar a trabalhar a COLUNA, mantenha o polegar estável com a mão esquerda. Caminhe com o polegar direito pela área reflexa da ZONA DORSAL.

3 Continue, caminhando com o polegar direito pela área reflexa do PESCOÇO.





4 Para trabalhar as áreas da CABEÇA, CÉREBRO, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES, GENGIVAS e MAXILAR, segure o polegar com a mão esquerda. Caminhe com o polegar direito, atravessando a cabeça do polegar várias vezes.

5 Passe para o indicador, para trabalhar a porção seguinte dessas áreas reflexas. Segure o dedo com a mão esquerda e caminhe com o polegar direito pela área. Repita várias vezes.



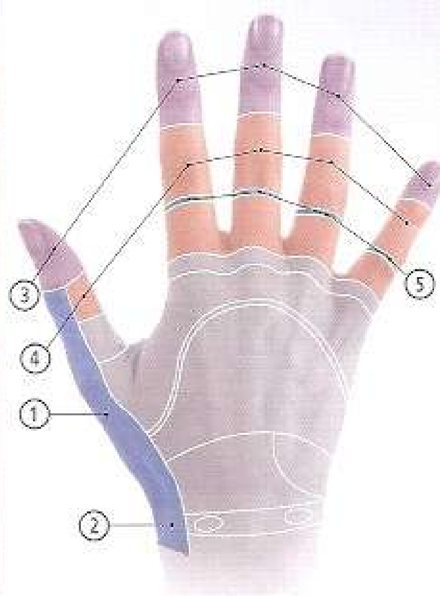


6 No dedo médio, trabalhe as áreas da CABEÇA, CÉREBRO, SEIOS PERINASAIS, DENTES, GENGIVAS e MAXILAR. Segure o dedo e caminhe com o polegar.

7 Mude de mão para trabalhar minuciosamente as mesmas áreas reflexas no dedo anelar, antes de repetir a sequência no dedo mínimo.

CARÍCIAS Balanço da palma *(p. 100)* • Alongamento da mão *(p. 100)* • Movimento da palma *(p. 101)*

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar a cabeça dos dedos e o dorso do polegar, incide sobre a coluna e as estruturas anatómicas da face e da cabeça.

Reproduzindo a forma como a coluna percorre as costas a área reflexa da COLUNA percorre o interior do polegar (1), com a área do CÓCCIX em baixo, perto do pulso (2). As áreas relativas à CABEÇA, CÉREBRO e SEIOS PERINASAIS ocupam todas a mesma área, que vai da ponta à primeira articulação, em cada um dos cinco dedos (3). Por debaixo – novamente em cada um dos cinco dedos – fica a área reflexa do PESCOÇO (4). Finalmente a área reflexa dos DENTES, GENGIVAS e MAXILAR é uma faixa muito estreita na segunda articulação de cada dedo (5).

As áreas reflexas nas mãos direita e esquerda espelham-se exactamente, estando a mão esquerda relacionada com áreas do lado esquerdo do corpo e a direita com áreas do lado direito.

PASSO 6

Trabalhar as costas da mão

Esta sequência aborda áreas reflexas relativas à respiração, produção de leite, acção do coração e estrutura músculo-esquelética da região superior do corpo. As áreas reflexas nas costas da mão direita correspondem a partes do lado direito do corpo: pulmão, peito, seio, zona lombar, glândulas linfáticas, virilha, joelho, perna e ovário ou testículo. Trabalhar essas zonas estimula e melhora o funcionamento dessas áreas do corpo.



1 Para trabalhar as áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL, primeiro segure a mão com a sua mão esquerda. Com o polegar direito, caminhe pelo osso longo *(ver p. 41)* ao lado da membrana da mão. Repita.

2 Para trabalhar a parte seguinte dessas áreas reflexas, mude de mão. A mão direita mantém a mão firme e o polegar esquerdo caminha entre os ossos longos, fazendo várias passagens pelas costas da mão acima.

ÁREAS TRABALHADAS

PEITO E PULMÕES: Aplique técnicas a estes reflexos para ajudar a aliviar tensão no peito e a desobstruir os pulmões.

SEIO: Use a reflexologia para ajudar a regular a produção de leite nas mulheres lactantes.

ZONAS LOMBAR E DORSAL: Trabalhar estas áreas reflexas pode aliviar dores nas costas.

GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO E VIRILHA: Podem reagir bem à reflexologia.

OVÁRIOS/TESTÍCULOS: Melhore o funcionamento dos órgãos sexuais femininos e masculinos com a aplicação regular de técnicas.

ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA: A aplicação de reflexologia visa melhorar o funcionamento do útero nas mulheres e da próstata nos homens.





3 Depois, use os quatro dedos da mão direita para caminhar pela área reflexa da ZONA LOMBAR. Repita várias vezes.

4 Mude de mão e caminhe com o polegar esquerdo pelas áreas das GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO e VIRILHAS.



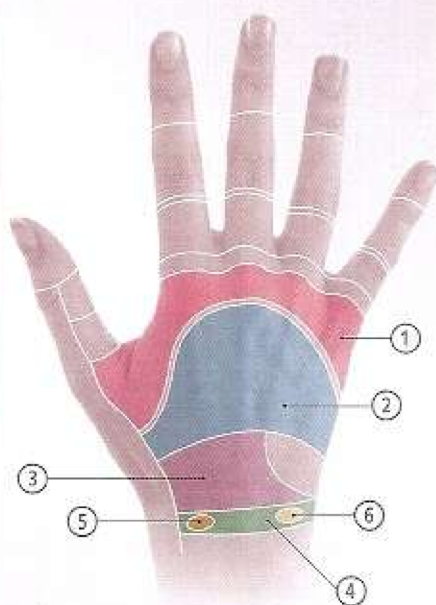


5 Localize a área do OVÁRIO/TESTÍCULO com o indicador esquerdo. Use a técnica rotação sobre um ponto, movendo a mão no sentido dos ponteiros do relógio, depois ao contrário. Repita.

6 Mude de mão e localize a área reflexa do ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA, rodando a mão repetidamente no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário.

CARÍCIAS Puxão dos dedos (*p. 98*) • Alongamento da mão (*p. 100*) • Movimento da palma (*p. 101*)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

As costas da mão contêm áreas reflexas em faixas largas. Junto aos dedos, fica a área reflexa da ZONA DORSAL, PULMÃO, PEITO e SEIO (1). Ainda que desenhadas como uma área, a área reflexa da zona dorsal fica por cima das outras – tal como no corpo as costas estão à superfície com os pulmões "por baixo". Há uma segunda área reflexa para a zona dorsal (2) e, avançando em direcção ao pulso, a área reflexa da ZONA LOMBAR (3).

Numa faixa estreita perto do pulso, fica a área reflexa das GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO e VIRILHA (4). Dentro dessa, encontra-se a área reflexa do TESTÍCULO, no homem, ou do OVÁRIO, na mulher (5), e a área reflexa da GLÂNDULA DA PRÓSTATA (no homem) e do ÚTERO (na mulher) (6).

A mão esquerda espelha a mão direita e as áreas reflexas na mão direita correspondem ao lado direito do corpo, enquanto as da esquerda se referem ao lado esquerdo.

PASSO 7

Trabalhar a mão esquerda

Depois de ter realizado a sequência completa na mão direita, é altura de passar para a esquerda. Estas páginas descrevem a sequência para trabalhar a mão esquerda. Também constituem um resumo do trabalho. Depois de estar familiarizado com a forma como se aplicam as técnicas a cada parte da mão, este resumo relembra-lhe rapidamente a sequência completa.

CARÍCIAS

Antes de iniciar a sequê[...] veja se a mão tem corte[...] hematomas ou áreas a e[...] quando trabalha.

PASSO 1

Trabalhar os dedos todos

HIPÓFISE



PESCOÇO, TIROIDEIA E PARATIROIDEIAS



CABEÇA, SEIOS PERINASAIS, CÉREBRO



CAMINHAR/PUXAR

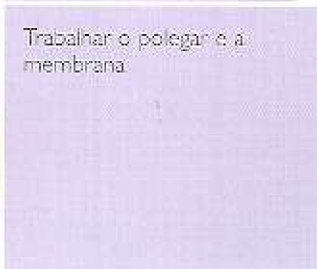


ALONGAMENTO DA MÃO



PASSO 2

Trabalhar o polegar e a membrana



GLÂNDULA SUPRA-RENAL



RIM E ZONA DORSAL



RIM



CARÍCIAS

PUXÃO DOS DEDOS



ALONGAMENTO DA MÃO



PUXÃO DE DEDOS



DE-LADO-PARA-LADO



PUXAR/ESTICAR



ALONGAMENTO DA MÃO



CABEÇA, PESCOÇO, SEIOS PERINASAIS E CÉREBRO



CABEÇA, PESCOÇO, SEIOS PERINASAIS E CÉREBRO



Repita a sequência em cada dedo

CARÍCIAS

PUXÃO DE DEDOS



DE-LADO-PARA-LADO



PÂNCREAS



ESTÔMAGO



ESTÔMAGO



ESTÔMAGO



MOVIMENTO DA PALMA



PASSO 3

Trabalhar a parte superior da palma

PEITO, PULMÃO E ZONA DORSAL



PEITO, PULMÃO E ZONA DORSAL



OMBRO



OLHO



OUVIDO INTERNO



OUVIDO



BAÇO



BRAÇO



CÓLON E INTESTINO DELGADO



CARÍCIAS

PUXÃO DOS DEDOS



CABEÇA, SEIOS PERINASAIS, DENTES, GENGIVAS, MAXILAR E PESCOÇO



CABEÇA, SEIOS PERINASAIS, DENTES, GENGIVAS, MAXILAR E PESCOÇO



CABEÇA, SEIOS PERINASAIS, DENTES, GENGIVAS, MAXILAR E PESCOÇO



CARÍCIAS

BALANÇO DA PALMA



PULMÃO, PEITO, SEIO E ZONA DORSAL



ZONA LOMBAR



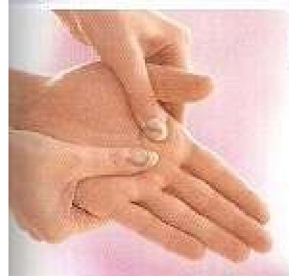
GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO E VIRILHA



OVÁRIO/TESTÍCULO



CARÍCIAS | BALANÇO DA PALMA



ALONGAMENTO DA MÃO



MOVIMENTO DA PALMA



PASSO 4

Trabalhar o centro e calcanhar da palma

ALONGAMENTO DA MÃO



MOVIMENTO DA PALMA



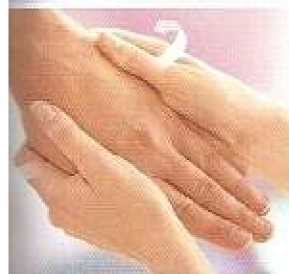
PASSO 5

Trabalhar a cabeça dos dedos e o lado do polegar

COLUNA



ALONGAMENTO DA MÃO



MOVIMENTO DA PALMA



PASSO 6

Trabalhar as costas da mão

PULMÃO, PEITO, SEIO E ZONA DORSAL



ÚTERO/PRÓSTATA



CARÍCIAS | PUXÃO DOS DEDOS



ALONGAMENTO DA MÃO



MOVIMENTO DA PALMA



NECESSIDADES ESPECÍFICAS

Certos grupos de pessoas necessitam de uma consideração extra no trabalho de reflexologia. As sequências têm de ser adaptadas, por exemplo, para se adequarem a bebés, crianças, grávidas e idosos. Comece gradualmente: aumente a duração do trabalho e a força da pressão no decurso de várias sessões. No fim da sessão, trabalhe as áreas reflexas do rim para estimular a eliminação de toxinas.

Bebés

Um pouco de reflexologia faz muito pelos bebés. Basta um toque suave para trabalhar pés e mãos pequeninos. Preocupações comuns incluem sono, cólicas e diarreia.

NÃO ESQUECER

- Seja delicado.
- Trabalhe brevemente uma ou duas áreas reflexas.
- Para trabalhar mais, pressione suavemente partes da mão e do pé.

Crianças

O trabalho de reflexologia com crianças cria laços, possibilita momentos sossegados de convívio, ajuda-as a relaxar e permite-lhe descobrir as dores das quedas e pancadas que elas nem sempre mencionam. Esta sequência incide em áreas reflexas que nos preocupam nas crianças. Trabalhe as áreas indicadas no pé direito e depois no esquerdo, ou trabalhe os reflexos correspondentes nas mãos.

NÃO ESQUECER

- Não espere aplicar um trabalho completo numa criança pequena. Nesta idade os períodos de atenção são curtos.
- Faça disso um jogo. Brinque com os dedos dos pés (por exemplo, "Este foi à lenha...") enquanto os trabalha.
- Macaquinho de imitação: se você aplicar técnicas de auto-ajuda, o seu filho também o fará.
- O toque deve ser leve. Uma criança que afasta o pé de si está a dizer-lhe alguma coisa.

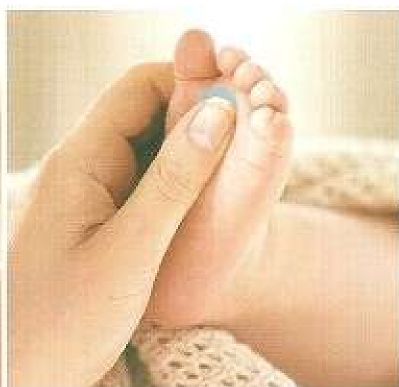


1 Mantendo o pé estável, pressione delicadamente a área do PLEXO SOLAR com o polegar da mão que trabalha. Este passo alivia qualquer tensão que a criança sinta.



2 Depois, caminhe com o polegar pela área reflexa do CÓCCIX, fazendo várias passagens para neutralizar o impacto das quedas que as crianças dão frequentemente.







1 Para acalmar um bebê, pressione suavemente com o polegar a área reflexa do PLEXO SOLAR, na membrana da mão. Repita na outra mão.

2 Com o polegar, pressione levemente a área reflexa do ESÔFAGO, situada na bola do pé, para aliviar cólicas. Repita no outro pé.

3 Pressione delicadamente com o polegar a área reflexa do CÓLON para tratar a diarreia. Agora repita no outro pé.







3 Com o polegar, caminhe várias vezes pela área da COLUNA para combater melhor os ferimentos.

4 Caminhe repetidamente com o polegar pela área do PÂNCREAS para ajudar a regular essas glândulas.

5 Continue a trabalhar as glândulas, caminhando pela área da glândula SUPRA-RENAL.

6 Usando a técnica rotação sobre um ponto, trabalhe a área do útero/próstata, para melhorar o seu funcionamento.





7 Faça a pinçagem e recue pela área da hipófise para estimular a "glândula mestra" do corpo. Repita.

Grávidas

As preocupações das grávidas vão variando. Estabeleça um objectivo para o seu trabalho. Adapte a sua sessão para colmatar a necessidade de relaxar, aliviando dores na zona lombar e o inchaço dos pés/mãos/corpo; ou combine todas as técnicas para responder a várias necessidades. Aplique técnicas às áreas indicadas no pé direito, e depois passe para o esquerdo. Aqui mostram-se sequências para pés, mas, se preferir, pode trabalhar as áreas reflexas correspondentes na mão.

ATENÇÃO

Saber se é ou não seguro aplicar a reflexologia às grávidas no primeiro trimestre é uma questão em debate entre os profissionais. Na nossa opinião, a reflexologia pode ser benéfica se você:

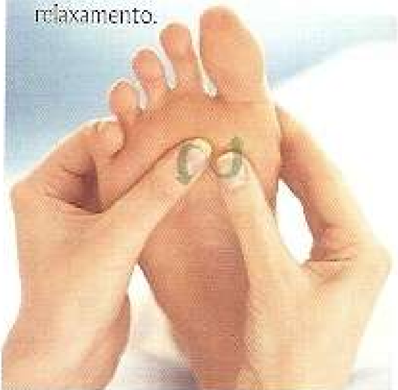
- Começar gradualmente, trabalhando pouco tempo e com um toque leve.
- Evitar trabalhar repetidamente um reflexo durante muito tempo.
- Trabalhar minuciosamente a área reflexa do rim.
- Encorajar a consulta de um médico caso apareça alguma irregularidade.

Para promover o relaxamento geral

1 Para aliviar a tensão, apoie o polegar na área do PLEXO SOLAR. Aplique uma pressão constante ou caminhe várias vezes com o polegar.



2 Aplique a carícia DE-LADO-PARA-LADO para relaxar.



3 Use a carícia MOVIMENTO DA PLANTA para reforçar o relaxamento.



4 Use a carícia TORÇÃO NA COLUNA para aliviar a tensão na coluna vertebral.

Para aliviar dores na zona lombar



1 Aplique a rotação sobre um ponto à área reflexa do ÚTERO para aliviar tensões associadas.



2 Trabalhe as vértebras sagradas, caminhando várias vezes com o polegar pela área do CÓCCIX.

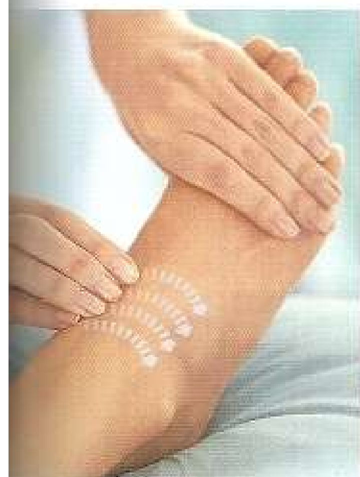


3 Trabalhe muito bem as áreas da BEXIGA E DA ZONA LOMBAR para as relaxar e aliviar.



4 Caminhe com insistência com o dedo pelas áreas da ANCA e do NERVO CIÁTICO.

Para aliviar o inchaço



1 Caminhe com os dedos pela área da ZONA LOMBAR para estimular áreas inchadas.



2 Caminhe com o polegar pela área da GLÂNDULA LINFÁTICA para estimular a drenagem linfática.



3 Trabalhe a área reflexa do RIM para promover a eliminação de fluidos residuais.



4 Caminhe com o dedo pelas áreas do SEIO e PEITO para estimular a drenagem linfática na zona superior.

Idosos

Muitos idosos apreciam a reflexologia porque ela adiciona o toque ao seu dia. E uma sessão relaxante pode melhorar a qualidade de vida deles. Os idosos têm problemas especiais que podem ser abordados através da reflexologia, como a restrição de movimentos, a incontinência e dores nas articulações *(ver também Artrite e Reumatismo, p. 142)*. As sequências seguintes abordam cada um dos problemas ou podem ser combinadas para múltiplos padecimentos. Aplique as técnicas às áreas indicadas no pé direito, depois no esquerdo. Em vez destas sequências para pés, pode trabalhar as mesmas áreas reflexas na mão.

ATENÇÃO

Não aplique carícias em excesso nas mãos, movendo as articulações dos dedos mais do que elas podem suportar. Considere o conforto e o contacto os seus objectivos principais. Lembre-se de começar gradualmente e acabe a sessão fazendo várias passagens pela área reflexa do rim, antes de aplicar uma série de carícias.

Para estimular a flexibilidade das articulações



1 Aplique uma suave TRACÇÃO DO TORNOZELO para "relaxar" os ossos do pé.



2 Use a carícia ROTAÇÃO DO TORNOZELO para trabalhar a amplitude de movimento do tornozelo.



3 Use ROTAÇÃO DO MEIO DO PÉ para promover o relaxamento e a flexibilidade do pé.



4 Prossiga com a carícia DE-LADO-PARA-LADO para relaxar o pé em geral.

Para tratar a incontinência









1 Caminhe com o polegar pela área do RIM para estimular os rins.

2 Passe várias vezes com o polegar pela área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para estimular o tónus muscular.

3 Vire-se e trabalhe muito bem a área da BEXIGA para estimular a produção de urina.

4 Caminhe com o polegar pela área da GLÂNDULA LINFÁTICA para aliviar a retenção de líquidos.

Para aliviar dores nas articulações









1 Trabalhe várias vezes as áreas do JOELHO e PERNA para aliviar dores associadas.

2 Depois, faça a pinçagem e recue várias vezes pela área do CÓLON para ajudar a facilitar a mobilidade.

3 Incida com o polegar na área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para acalmar a inflamação.

4 Por fim, caminhe repetidamente com o polegar pela área da COLUNA, para relaxar as vértebras.

AUTO-AJUDA

Aplicar reflexologia a si próprio tem várias vantagens, tais como a comodidade. Também pode avaliar como uma dada zona reflexa se sente e depois decidir quais as áreas mais sensíveis ou que precisam de mais trabalho. As áreas reflexas seguintes abordam a saúde geral. Para tratar um problema de saúde específico, ver as páginas 130-53.

Auto-ajuda para pés

Estes movimentos visam relaxar o pé e estimular movimentos raramente realizados durante o dia. Se tiver dificuldade em alcançar os pés, experimente antes a sequência de auto-ajuda para mãos *(ver p. 126)*.

Auto-ajuda: carícias para pés

Primeiro aplique uma série de carícias, como os listados abaixo. Estes exercícios irão promover o relaxamento e quebrar os padrões de *stress* formados no decurso de um dia normal.

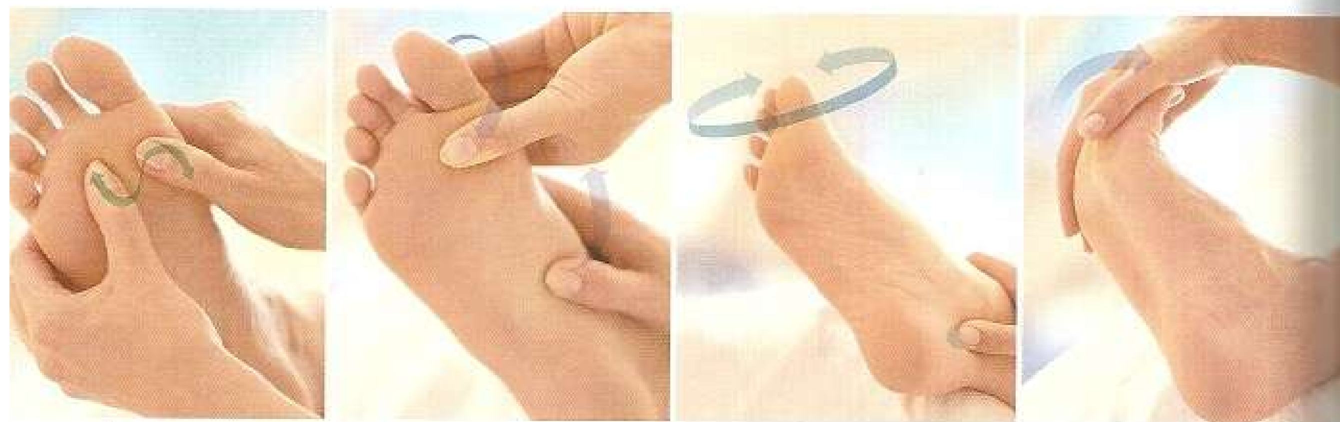
SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Se for difícil alcançar os seus pés para aplicar as técnicas, pense em usar as técnicas para mãos, um rolo para pés ou uma "via de saúde".

Para arranjar tempo numa agenda ocupada, aplique as técnicas enquanto faz outra coisa ou simplesmente reserve alguns minutos para um trabalho de reflexologia leve.

Obtenha resultados e motive-se. Escolha uma área pequena para começar. Opte por um problema de saúde e aplique técnicas adequadas.

Experimente várias técnicas para descobrir a(s) que lhe agrada(m) e que, portanto, aplicará com frequência suficiente para obter resultados.



1 Primeiro aplique a carícia ROTAÇÃO DA PLANTA para relaxar a área reflexa do pulmão no promontório *(ver instruções na p. 71)*.

2 Relaxe a área reflexa da coluna aplicando a carícia TORÇÃO NA COLUNA *(ver instruções na p. 69)*.

3 Aplique a carícia ROTAÇÃO DO TORNOZELO, que relaxa os quatro principais grupos de músculos do pé e ajuda a aliviar a retenção de líquidos à volta dos tornozelos *(ver instruções na p. 72)*.

4 Para estimular o relaxamento no pescoço e zona dorsal, alongue a planta do pé *(ver acima)*.

Sequências de auto-ajuda para os pés

Após aplicar uma série de carícias, siga os passos desta sequência de auto-ajuda para um trabalho de reflexologia podal simples e geral.







1 Pouse o pé de forma confortável na sua outra perna. Faça pinçagem e recue várias vezes pela área da HIPÓFISE, apoiando o pé com a mão que segura.

2 Passe para as áreas do PESCOÇO, TIROIDEIA e PARATIROIDEIA. Apoiando o pé na mão que segura, use o outro polegar para caminhar várias vezes por essas áreas.

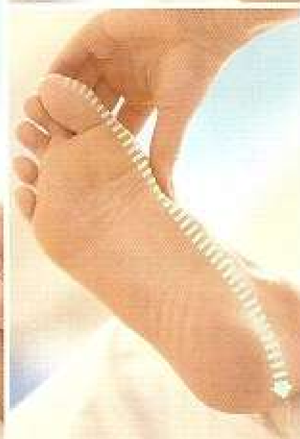
3 Depois, aperte várias vezes entre os dedos com a ponta do polegar para trabalhar as áreas do OLHO, OUVIDO INTERNO e OUVIDO, respectivamente.

4 Pressione a área do ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA com o polegar. Rode várias vezes o pé no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Faça círculos de 360° com o dedo grande.





5 Para trabalhar a área reflexa do PÂNCREAS, caminhe com o polegar na zona da cintura em direcção ao interior do pé. Faça várias passagens sucessivas.



6 Para trabalhar o reflexo da COLUNA, coloque os dedos à volta do dedo grande e pouse o polegar no interior do pé. Caminhe pela margem interior do pé abaixo. Quando sentir o polegar esticado, reposicione-o e percorra mais uma porção do reflexo.

Auto-ajuda para mãos

As mãos são ideais para um trabalho de auto-ajuda discreto. Também pode manter uma bola de golfe ao alcance – na bolsa ou na secretária para uma pausa rápida no *stress*. Comece com uma série de carícias para relaxar e preparar a mão. *(Para abordar problemas específicos, ver pp. 130–53)*

Auto-ajuda: carícias para mãos

As carícias listadas abaixo podem ser aplicadas antes de começar a sequência de auto-ajuda para mãos. Pode complementá-los com as outras carícias para mãos *(ver pp. 98–101)*, para relaxar mais as mãos.



1 Puxe suavemente o dedo, virando a mão de um lado para o outro suavemente. Repita e aplique a técnica PUXÃO DE DEDOS a todos os dedos.





2 Depois, aplique a técnica CAMINHAR/PUXAR para alongar confortavelmente as articulações, fazendo várias passagens em cada dedo *(ver instruções na p. 99)*.

3 A carícia DEDO-DE-LADO--PARA-LADO ajuda a mover os dedos de uma forma que contrasta com os seus padrões de utilização habituais. Repita várias vezes em cada dedo *(ver instruções na p. 99)*.

Sequência de auto-ajuda para mãos

Depois de aplicar uma série de carícias, trabalhe várias áreas



1 Para trabalhar os reflexos do PÂNCREAS e do ESTÔMAGO, coloque uma bola de golfe entre as mãos e role-a pelas áreas, ou caminhe várias vezes com o polegar pelas áreas.



5 Pouse o polegar e a ponta do dedo na área reflexa do PLEXO SOLAR, na membrana da mão. Aperte várias vezes.

reflexas com os passos abaixo. Esta sequência aborda áreas reflexas em geral sob tensão. Algumas técnicas usam objectos como uma bola de golfe ou outros próprios para o efeito.







2 Agora agarre a bola de golfe e pouse-a na área reflexa da TIROIDEIA. Role-a para trás e para a frente várias vezes.

3 Pouse a ponta do dedo na área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL *(ver como localizar esta área na p. 104)*. Alterne a pressão, repetindo várias vezes.

4 Para trabalhar os reflexos do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR, coloque o polegar na palma da mão. Use a técnica caminhar com o polegar para caminhar pelas áreas.







6 A seguir trabalhe as áreas reflexas do CÓLON e INTESTINO DELGADO, caminhando repetidamente com o polegar por essas áreas, no calcanhar da mão.

7 Coloque o indicador na outra mão, na área do OVÁRIO/TESTÍCULO, localizada no pulso. Agora use a técnica rotação sobre um ponto *(ver instruções na p. 66)*, várias vezes, em ambos os sentidos.

8 Coloque o mesmo dedo no reflexo do ÚTERO/PRÓSTATA, localizado no pulso. Aplique várias vezes a técnica rotação sobre um ponto, primeiro no sentido dos ponteiros do relógio, depois ao contrário.

Reflexologia para o escritório

Quando se sente em baixo de forma, o dia de trabalho parece mais longo. As suas competências de reflexologia podem ajudá-lo a melhorar o dia. As áreas reflexas listadas visam estimular os seus níveis de energia e ajudá-lo a lidar com o *stress*. Para mãos muito cansadas do trabalho, experimente os exercícios da página 54.

Mão balança para criar uma pressão intermitente

1 Primeiro coloque o dedo na área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL e aplique pressão. Agora balance a mão que trabalha de um lado para o outro. Mude de mão e repita a sequência na outra mão. Este movimento energético prepara-o para um dia atarefado.





2 Entrelace os dedos com uma bola de golfe entre as palmas. Role repetidamente a bola pela área reflexa do PÂNCREAS para ajudar a manter os níveis de energia constantes.

3 Para completar a sequência, aliviar a tensão associada ao escritório e reanimar mãos desgastadas, aplique a carícia puxão de dedos. Repita em cada dedo. Repita a sequência na outra mão.

Reflexologia em movimento

Transforme o tempo que gasta nas viagens em tempo para melhorar a saúde. Aplicando técnicas de reflexologia, pode preparar-se para um dia atarefado ou acalmar-se para uma noite descontraída. Experimente os exercícios seguintes para preocupações de viajantes ou aborde problemas de saúde específicos *(ver pp. 130–31)*.







1 Este movimento relaxa a área do pescoço e alonga suavemente as mãos doridas de viajante. Aplique a técnica CAMINHAR/PUXAR ao longo de cada dedo das duas mãos, sucessivamente.

2 Aplique a carícia PUXÃO DOS DEDOS para relaxar os dedos. Repita em cada dedo. Agora mude de mão e repita a sequência na outra mão.

3 A técnica DEDO DE-LADO-PARA-LADO promove a flexibilidade dos dedos. Repita em cada dedo da mão, depois mude de mão e repita na outra.





4 Aplique pressão na área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para se preparar para a hora de ponta matinal. Usando a ponta do indicador, balance a mão de um lado para o outro. Repita na outra mão.

5 Com a técnica ROTAÇÃO DO TORNOZELO, alongue os músculos do pé e alivie os pés doridos de viajante. Rode o pé várias vezes no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Mude de perna e repita.

REFLEXOLOGIA PARA ABORDAR PROBLEMAS DE SAÚDE

Quer queira aliviar uma garganta inflamada, um ataque de asma quer uma dor de cabeça, a reflexologia é um auxiliar seguro e cómodo do tratamento médico convencional. Além de se aprofundarem distúrbios seleccionados, este capítulo inclui ainda um quadro de consulta rápida que lista as áreas reflexas relevantes a trabalhar para um grande número de problemas de saúde. Para cada um deles, sugerem-se algumas áreas reflexas a trabalhar tanto nas mãos como nos pés.

USAR A REFLEXOLOGIA PARA PROBLEMAS DE SAÚDE

As sequências de reflexologia expostas anteriormente dizem respeito ao pé e à mão por inteiro e visam melhorar o bem-estar e a saúde geral, mas também é possível trabalhar áreas reflexas para ajudar a abordar problemas de saúde específicos. Pode fazê-lo a seguir a um trabalho de reflexologia completo ou, se tiver menos tempo ou quiser centrar-se apenas num determinado problema de saúde, pode aplicar técnicas de reflexologia a áreas reflexas específicas. Nesta secção, explicamos quais as áreas reflexas a trabalhar e com que frequência as deve trabalhar para estimular os poderes autocurativos do corpo. Muitas pessoas acham que trabalhar os pés tem um efeito mais poderoso do que trabalhar as mãos, mas a última opção é muitas vezes mais prática.

Às vezes é evidente que áreas reflexas devem ser trabalhadas. Por exemplo, aplica-se trabalho de reflexologia à área reflexa do pulmão para ter impacto no funcionamento dos pulmões. Faz sentido, portanto, abordar as áreas reflexas do pulmão para a bronquite, a asma e outros problemas respiratórios.

Contudo, ao longo dos anos os reflexologistas descobriram que muitos factores podem ter impacto sobre problemas de saúde e que, portanto, é necessário trabalhar várias áreas reflexas. Por exemplo, assim como trabalhar a área reflexa do pulmão, trabalhar a área reflexa da glândula supra-renal pode ajudar a aliviar os sintomas da asma. Isto porque incidir sobre esta área ajuda a melhorar os mecanismos autocurativos naturais do corpo. As glândulas supra-renais são responsáveis pela produção da adrenalina, que é importante para ajudar os pulmões a funcionarem bem. O trabalho aplicado às áreas da glândula supra-renal pode, portanto, ajudar a reduzir a respiração ruidosa e outros sintomas da asma.

Além disso, muitos problemas de saúde resultam de múltiplos factores. A obstipação, por exemplo, pode resultar da tensão e/ou do mau funcionamento de um dos diferentes órgãos que contribuem para a digestão e eliminação. Para terem impacto sobre a obstipação, os reflexologistas trabalharão as áreas reflexas do estômago, cólon e outras, para obterem o resultado desejado. Quando aplicar reflexologia para abordar problemas de saúde, esteja preparado para experimentar e anotar quais parecem ser as melhores áreas reflexas a trabalhar.

Não há regras exactas acerca de quanto tempo e com que frequência se deve aplicar o trabalho de reflexologia a áreas reflexas específicas. Até certo ponto, depende da natureza do problema de saúde e da idade e estado geral de saúde da pessoa sobre a qual trabalha *(ver Atenção, à direita)*. Por vezes, desejará trabalhar continuamente uma área reflexa até obter o resultado que procura. Um exemplo de um desses casos pode ser a procura de alívio para um período menstrual incómodo. Se o problema de saúde que aborda é persistente e já existe há muitos anos, por exemplo, se sofre regularmente de obstipação e dores de cabeça, desejará trabalhar as áreas reflexas adequadas todos os dias e talvez 3-4 vezes por dia. Escute o seu corpo e anote quanto tempo e com que frequência precisa de trabalhar as áreas reflexas para aliviar o problema.





ATENÇÃO

• A reflexologia é um auxiliar dos cuidados médicos, não um substituto. Consulte sempre um médico se tiver um problema de saúde.

• Se estiver grávida, saiba quais os cuidados específicos a ter *(ver p. 120)*.

• Se trabalhar com crianças, bebés ou idosos, trabalhe com mais frequência, mas com menos pressão e durante menos tempo do que quando trabalha com adultos *(ver pp. 118-23)*.

• Se uma área reflexa se tornar muito sensível ao toque, foi demasiado trabalhada, por isso trabalhe outro local. Quando voltar a trabalhar a área noutro dia, trabalhe-a com mais frequência mas use menos pressão e trabalhe-a pouco tempo.

• Quando trabalhar a área reflexa do pâncreas em indivíduos com diabetes ou hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue), trabalhe-a leve e durante pouco tempo para começar.

• Não trabalhe de mais uma área reflexa de uma parte do corpo infeccionada, por exemplo, a área reflexa da bexiga para uma infecção na bexiga.

• Quando trabalhar com alguém gravemente doente, trabalhe apenas por curtos períodos de tempo aplicando uma pressão ligeira.

SUGESTÕES PARA ABORDAR PROBLEMAS DE SAÚDE

ALIVIAR A TENSÃO: O stress e a tensão contribuem para muitos problemas de saúde. A reflexologia oferece três estratégias para aliviar a tensão.

1. Aplique uma sequência de reflexologia completa nos pés ou nas mãos. Receber uma sessão de reflexologia de outra pessoa é mais relaxante do que trabalhar em si próprio.
2. Pense numa "sequência de carícias", uma após outra *(ver pp. 68-73 e 98-101)*.
3. Trabalhe o reflexo do plexo solar, aplicando uma longa série de passagens no início e fim da sessão.

REACÇÃO DE BEM-ESTAR: Durante o trabalho de reflexologia, é comum a pessoa dizer "Isso sabe bem" ou mesmo "Isso dói mas sabe bem". Anote a área ou a carícia a que ela se refere para trabalho futuro.

TRABALHE DENTRO DA ZONA DE CONFORTO: O comentário "Isso dói" ou um pé ou mão que se afasta indicam que a área reflexa é muito sensível ou que a pressão é muita. Trabalhe sempre dentro da zona de conforto do indivíduo.

MUITA ÁGUA: Lembre sempre às pessoas para beberem muita água para libertarem o corpo de toxinas a seguir ao trabalho de reflexologia.



OBSTIPAÇÃO

A obstipação, que é a acção lenta dos intestinos, pode reagir bem ao trabalho de reflexologia. Muitos factores podem afectar o processo de eliminação, incluindo a alimentação, a falta de água, certos medicamentos e ferimentos na zona lombar. Trabalhar áreas reflexas relativas ao aparelho digestivo pode ajudar a trazer alívio.

INVESTIGAÇÃO

Seis estudos chineses descobriram que a reflexologia pode ser eficaz na obstipação. Descobriu-se que a reflexologia melhora a acção peristáltica (as contracções tipo onda do intestino) e reduz o tempo que o aparelho digestivo leva a esvaziar.

Trabalhar as mãos

Os reflexos dos órgãos digestivos encontram-se nas duas mãos e cobrem uma área grande. Usar uma bola de golfe permite-lhe cobrir essa áreas reflexas amplas, trabalhando ambas as mãos de uma só vez.

1 Role a bola de golfe pelo calcanhar da mão, abaixo do polegar, para trabalhar as áreas das glândulas supra-renais e parte das do PÂNCREAS e do ESTÔMAGO.







2 Agora reposicione a bola entre os calcanhares das mãos. Role-a pelas áreas reflexas do CÓLON e do INTESTINO DELGADO.

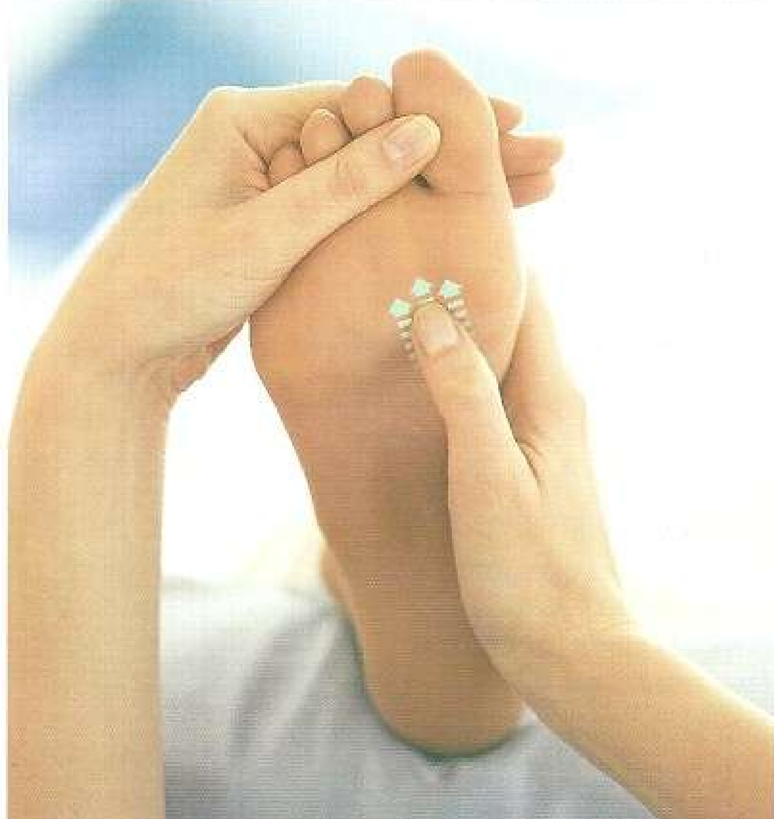
3 Continue, segurando a bola de golfe de forma a poder rolá-la pela área reflexa do ESTÔMAGO na mão esquerda.

4 Mude de mão e role a bola pelas áreas reflexas da VESÍCULA BILIAR e do FÍGADO na mão direita.



Trabalhar os pés

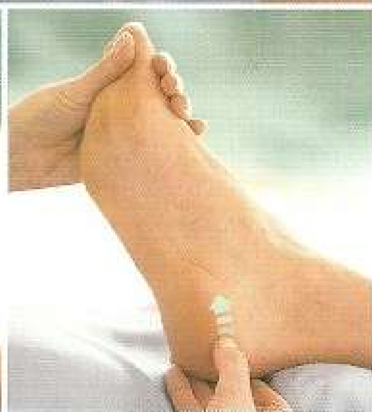
Quando aplicar reflexologia nos pés para abordar a obstipação, trabalhe as áreas reflexas relativas à digestão e eliminação. Primeiro trabalhe uniformemente o pé direito, depois repita a sequência no esquerdo. Anote quanto tempo trabalha as áreas reflexas e os resultados que obtém para referência futura.



1 Comece por caminhar várias vezes com o polegar pela área do PLEXO SOLAR. Isso pode ajudar a aliviar a tensão, que muitas vezes contribui para a obstipação.







2 Caminhe com o polegar pela área da glândula SUPRA-RENAL, fazendo várias passagens. A acção das glândulas supra-renais é essencial para o peristaltismo (contracções tipo onda do intestino delgado e cólon que impulsionam a comida).

3 Agora trabalhe as áreas da VESÍCULA BILIAR, FÍGADO, CÓLON e INTESTINO DELGADO. Primeiro caminhe numa direcção, depois na outra. O fígado e vesícula biliar produzem e armazenam a bílis, necessária para a digestão.

4 Faça várias passagens com o polegar pelas áreas do CÓCCIX e RECTO, para aliviar a tensão na zona lombar. O cólon e o intestino delgado estão cercados pela pélvis e pela parte inferior da coluna e a tensão nestas partes pode afectar a digestão.

DORES DE CABEÇA

Muitos factores podem contribuir para uma dor de cabeça, mas a tensão é quase sempre um deles. Para ter o maior sucesso possível ao lidar com uma dor de cabeça, experimente as sequências abaixo e depois aplique técnicas às áreas reflexas apropriadas *(ver quadro na página ao lado)*, dependendo se tem uma enxaqueca ou uma dor numa parte específica da cabeça.

INVESTIGAÇÃO

Um estudo dinamarquês de 1997 descobriu que a reflexologia ajudava a aliviar dores de cabeça. Muitos participantes começaram a pensar em "actuar sobre" as suas dores de cabeça, em vez de "viverem com" elas. O estudo concluiu: "Os pacientes vêem-se como agentes vitais no processo da doença e da cura."

Trabalhar as mãos

A reflexologia nas mãos tem muitas vantagens. Pode trabalhar as mãos discretamente, mesmo num local público. Os reflexos nos dedos correspondem à cabeça e pescoço, constituindo áreas de acesso fácil. A tensão no pescoço contribui muitas vezes para as dores de cabeça e trabalhar as áreas reflexas do pescoço pode aliviar isso. Trabalhe as duas mãos, experimentando para ver o que resulta melhor consigo.



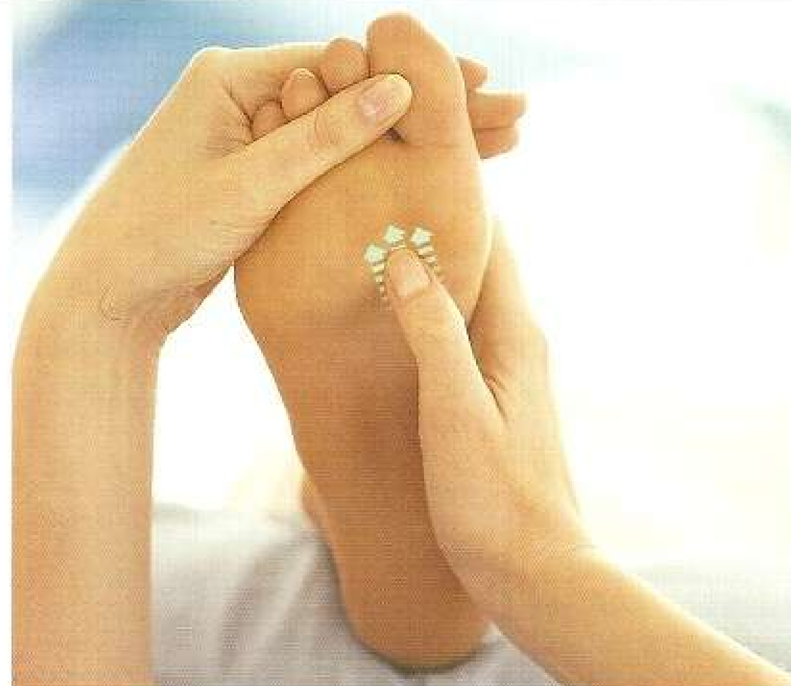




1 Primeiro, trabalhe as áreas reflexas do PESCOÇO e da CABEÇA para aliviar a tensão, usando a carícia caminhar/puxar *(ver p. 99)*. Tente visualizar o seu pescoço e cabeça a alongarem conforme alonga os dedos.

2 Trabalhe os reflexos da CABEÇA, FACE e SEIOS PERINASAIS nos dedos. Procure pontos sensíveis nas áreas abaixo das unhas. Dependendo da localização da dor de cabeça, pode obter melhores resultados com a mão esquerda ou a direita.

3 Depois trabalhe as áreas reflexas da CABEÇA e do CÉREBRO nos dedos com a técnica de pinçar. Procure com os dedos as áreas mais sensíveis. Trabalhar essas áreas pode ajudar a aliviar a tensão e a dor.



Trabalhar os pés

Quando trabalhar os pés, lembre-se de realizar a sequência completa em cada pé. Um pé pode ser mais sensível do que o outro, o que pode indicar que é necessário mais trabalho nessa área. Se é propenso a dores de cabeça, trabalhar regularmente os pés pode ajudar a preveni-las.

1 Primeiro, caminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR para aliviar a tensão no corpo. Faça várias passagens.

TIPOS DE DOR DE CABEÇA

Dependendo da dor de cabeça, trabalhe as seguintes áreas reflexas.

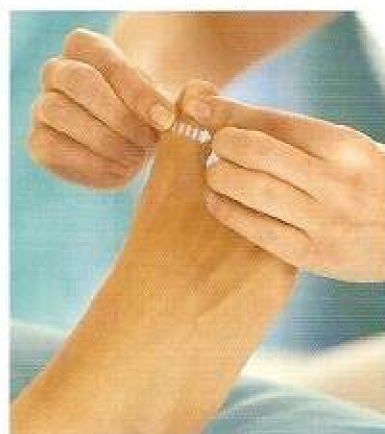
ENXAQUECA: Caminhe com o polegar pela área reflexa do CÓCCIX no pé.

ENXAQUECA COM DIMINUIÇÃO DA VISÃO: Caminhe/puxe pela área reflexa do PESCOÇO no dedo indicador.

DOR NO CIMO DA CABEÇA: Trabalhe a área reflexa da CABEÇA no cimo do dedo grande do pé.

DOR NA PARTE LATERAL DA CABEÇA: Trabalhe a área reflexa da CABEÇA no lado do dedo grande.

DOR NA PARTE DE TRÁS DA CABEÇA: Caminhe com o polegar pela área da CABEÇA na base da cabeça dos dedos grandes dos pés.



2 Depois, segure o dedo do pé e role a ponta do indicador sobre a cabeça do dedo. Repita no outro pé. Trabalhe bem as áreas sensíveis que encontrar.



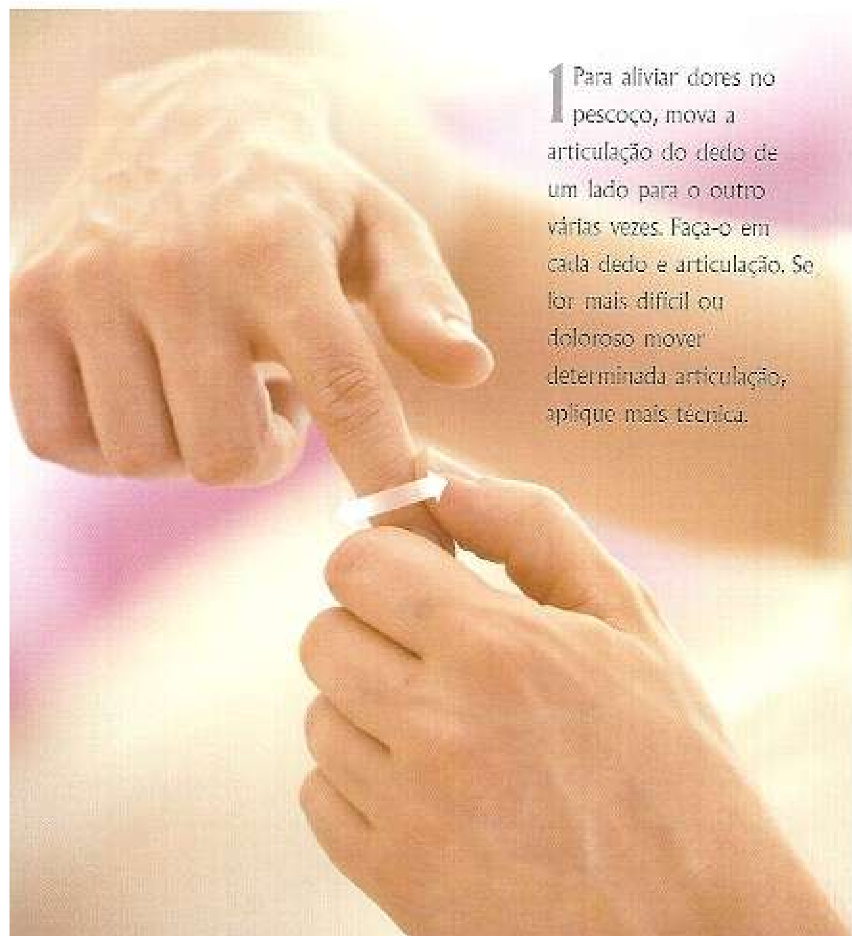
3 Para aliviar a tensão na cabeça e no pescoço, caminhe com o polegar, descendo todos os lados do dedo grande até à sua base. Repita no outro pé.

DORES NAS COSTAS E NO PESCOÇO

As dores nas costas e no pescoço significam algo diferente para cada pessoa. Primeiro localize a dor no corpo e depois procure nos mapas dos pés e das mãos *(ver pp. 16–23)* as áreas reflexas que correspondem à dor. A tensão nos músculos e articulações muitas vezes contribui para dores nas costas e no pescoço, portanto trabalhe reflexos relativos a áreas mais gerais de tensão.

Trabalhar a mão

A reflexologia na mão é prática para trabalhar dores nas costas e no pescoço, pois pode aplicá-la discretamente em várias ocasiões.



1 Para aliviar dores no pescoço, mova a articulação do dedo de um lado para o outro várias vezes. Faça-o em cada dedo e articulação. Se for mais difícil ou doloroso mover determinada articulação, aplique mais técnica.

INVESTIGAÇÃO

Segundo vários estudos recentes, 74-98 por cento dos receptores de reflexologia acharam-na eficaz para aliviar dores no pescoço e na zona lombar. A reflexologia de auto-ajuda dana continuidade aos benefícios.



2 Agora caminhe/puxe pela área reflexa do PESCOÇO. Para alongar mais cada um dos dedos, baixe o pulso e pressione mais com o polegar. Caminhe com o polegar pela área.



3 Aplique movimento da palma *(ver p. 101)* para relaxar as áreas das ZONAS DORSAL e LOMBAR. Pressione com os dedos, puxando para cima com o polegar.

Trabalhar o pé

Para melhores resultados, antes de aplicar reflexologia ao pé, consulte os mapas *(ver pp. 16–19)* para identificar áreas reflexas correspondentes à dor. Lembre-se de repetir a sequência nos dois pés. Se achar que áreas reflexas num pé são especialmente sensíveis, trabalhe-as mais.





1 Primeiro, trabalhe a área do PESCOÇO para libertar a tensão na parte do corpo correspondente. Caminhe com o polegar à volta da base do dedo grande, fazendo passagens sucessivas.

2 Trabalhe desde a parte intermédia das COSTAS no reflexo da coluna até ao da área entre as OMOPLATAS. Problemas nessa zona podem contribuir para a tensão e dor no pescoço e zona dorsal.



3 Comece na área reflexa do CÓCCIX e caminhe várias vezes com o polegar pela área reflexa da LOMBAR. É uma área ampla, portanto percorra-a de vários ângulos diferentes.



4 Use os quatro dedos juntos para caminhar pela área da ZONA LOMBAR. Depois, posicione a mão de forma a pousar as pontas dos dedos mais perto dos dedos do pé e caminhe por essa área.

DOR

Na reflexologia, trata-se a dor aplicando pressão directa à área reflexa relevante. Primeiro localize a área reflectida no pé ou na mão. Trabalhe essa área reflexa específica aplicando-lhe uma pressão directa, firme e constante até a dor acalmar. Trabalhar a área reflexa do plexo solar e aplicar uma série completa de carícias também ajuda a aliviar a tensão geral. Contudo, deve sempre consultar um médico para diagnosticar qualquer dor desconhecida.

ONDE É QUE DÓI?

Comece por verificar a localização da dor no seu corpo. Depois, descubra as áreas reflexas correspondentes observando nos mapas do pé e da mão (*ver pp. 16-23*). Para se orientar, lembre-se de que o lado direito do corpo se reflecte na mão e pé direitos e o lado esquerdo do corpo na mão e pé esquerdos.

Trabalhar as mãos

Aqui encontra sugestões para aliviar a tensão, que muitas vezes contribui para a dor, e para acalmar a dor nas áreas da cabeça e peito. Quando pressionar a área reflexa, evite cravar a unha do polegar na mão.



Para aliviar a tensão

Pouse o polegar e a ponta do dedo na membrana da mão, na área reflexa do PLEXO SOLAR. Pressione várias vezes.



Para dores no pescoço ou na cabeça

Para ajudar a aliviar a dor, aplique pressão directa às áreas reflexas da CABEÇA e do PESCOÇO no dedo ou no polegar, apertando o dedo com as pontas do polegar e do indicador. Mantenha 15-30 segundos. Repita.

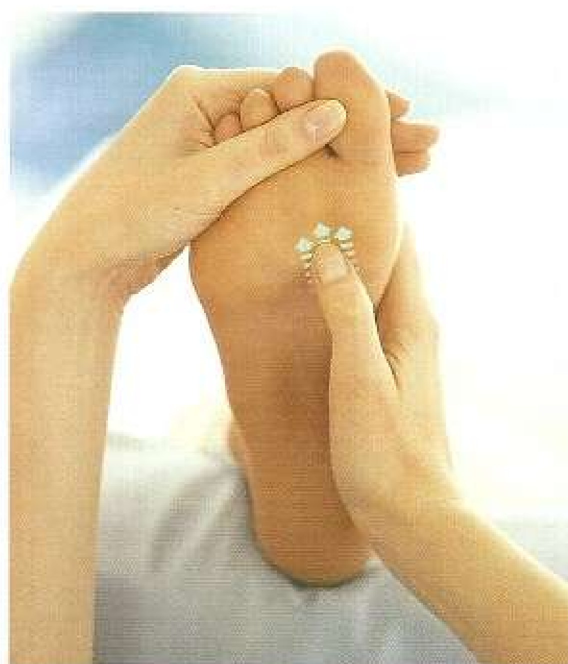


Para dores no abdómen ou no peito

Se a dor for no tronco, trabalhe a palma da mão. Pressione com o polegar a área reflexa que corresponde ao sítio da dor. Mantenha 15-30 segundos para ver se a dor diminui. Reposicione o polegar e tente aplicar pressão à área mais sensível.

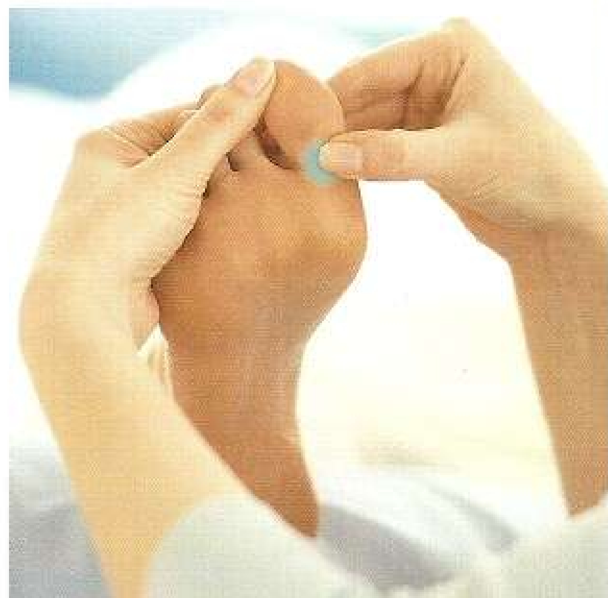
Trabalhar os pés

Primeiro trabalhe a área reflexa do plexo solar *(ver abaixo)* para aliviar a tensão, e depois aplique pressão directa à área reflexa que reflecte a localização da dor. Aqui encontra sugestões para dores nas áreas do pescoço e do tronco.



Para aliviar a tensão

Para relaxar o pé, caminhe com o polegar pela área reflexa do PLEXO SOLAR *(ver à direita)*. Em seguida, aplique uma série completa de carícias *(ver pp. 68–73)*.





Para dores no pescoço ou na cabeça

Para ajudar a aliviar a dor, aplique pressão aos locais reflexos da CABEÇA ou do PESCOÇO nos dedos do pé *(ver pp. 16–19)*, usando os dedos para apertar a área seleccionada. Mantenha 15-30 segundos ou até a dor diminuir.

Para dores no abdómen ou no peito

Se a dor fica no tronco, aplique técnica à planta do pé. Coloque o polegar na área reflexa seleccionada e baixe o pulso. Mantenha a posição. Veja se a dor diminui após 15-30 segundos de pressão. Reposicione o polegar e tente de novo.

ARTRITE E REUMATISMO

A artrite e o reumatismo caracterizam-se pela inflamação dolorosa das articulações. Estas doenças afectam o corpo todo, portanto trabalhe todo o pé ou mão. Deve trabalhar áreas reflexas dos rins, que ajudam a eliminar os resíduos do corpo, e as áreas reflexas das glândulas supra-renais, pois estas ajudam a combater a inflamação. Trabalhar a área do plexo solar pode aliviar a tensão, que contribui para a artrite. *(Ver também Dor, pp. 140–41).*

INVESTIGAÇÃO

Estudos realizados na China e apresentados em 1996 indicaram que a reflexologia tinha um efeito benéfico em 91-95% dos que sofriam de artrite. A reflexologia de auto-ajuda parecia ajudar a manter os resultados.

Trabalhar as mãos

Aplicar reflexologia às mãos para tratar a artrite implica duas estratégias: uma é trabalhar áreas reflexas associadas à doença em geral e a outra é estimular o movimento de dedos e mãos ancilosados. Trabalhe as duas mãos igualmente.



1 Comece por rolar uma bola de golfe pelo reflexo da glândula SUPRA-RENAL, a área geral no calcanhar da mão, abaixo do polegar.



2 Depois aperte o reflexo do RIM com o dedo e o polegar. Mantenha vários segundos.



3 Mova as articulações de lado a lado para mobilizá-las. Trabalhe todos os dedos por igual.



4 Para manter a flexibilidade, aplique aos dedos a técnica caminhar/puxar.

Trabalhar os pés

Se trabalhar com alguém com artrite, seja delicado e certifique-se de que trabalha dentro da área de conforto da pessoa.



1 Primeiro, caminhe repetidamente com o polegar pela área do PLEXO SOLAR, o que cria um efeito relaxante.

NÃO ESQUECER

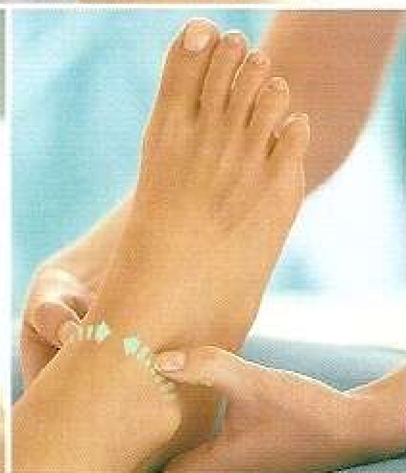
Tenha consciência da zona de conforto da pessoa. Mesmo um toque leve pode ser doloroso.

Uma libertação súbita de toxinas com sintomas como os da gripe é uma reacção comum das pessoas com artrite à reflexologia. Para evitá-la, trabalhe levemente e durante pouco tempo, e centre-se nos órgãos de eliminação, como os rins.

Nas carícias nas mãos, actue lentamente, sobretudo nas que se aplicam nos dedos. Aplique-as levemente e durante pouco tempo.

Se é artrítico e aplica técnicas de auto-ajuda, facilite a sua vida. Pense em usar um instrumento de auto-ajuda, como a borracha na ponta de um lápis, para aplicar pressão.







2 Caminhe repetidamente com o polegar pela área do RIM. Os rins podem ajudar a eliminar resíduos que podem acumular-se à volta das articulações.

3 Caminhe várias vezes com o polegar pelo reflexo da GLÂNDULA LINFÁTICA. Estas glândulas eliminam toxinas e ajudam a eliminar as substâncias remexidas pelo trabalho de reflexologia.

4 Em seguida, trabalhe a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL. Estas glândulas ajudam a combater a inflamação.

OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE

Quando usar esta secção, experimente para ver o que resulta melhor. Se não se der outra indicação, aplique as técnicas 3-4 vezes por dia durante vários minutos, e depois repita no outro pé.

> **NÃO ESQUECER**
>
> Se uma parte do reflexo estiver sensível, centre-se especialmente nela. Em geral, a sensibilidade indica que é necessário mais trabalho de reflexologia. Lembre-se também de trabalhar as duas mãos ou pés igualmente.

Pouca energia

A fadiga, especialmente de tarde, pode indicar baixos níveis de açúcar no sangue. O pâncreas está envolvido na regulação desses níveis. Trabalhar a área reflexa do PÂNCREAS como se mostra, 3-4 vezes por dia, pode ajudar.



Caminhe com o polegar pela área do PÂNCREAS durante vários minutos.

Coloque uma bola de golfe como se vê. Role-a pela área do PÂNCREAS.

Asma

A asma, uma doença alérgica, caracteriza-se pela respiração ruidosa, tosse e dificuldade em expirar. Trabalhar a área da glândula SUPRA-RENAL pode ajudar a aliviar os sintomas, pois pensa-se que uma melhor produção das hormonas dessa glândula ajuda os pulmões a relaxarem e a funcionarem melhor. Usar uma bola de golfe nas mãos é a nossa técnica preferida para a asma.



Caminhe várias vezes com o polegar pela área da glândula SUPRA-RENAL.

Caminhe várias vezes com o polegar pela área do PULMÃO e trabalhe através da bola do pé.

Role a bola de golfe, trabalhando a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL até os sintomas diminuírem.

Alergias, febre-dos-fenos e sinusite

A inflamação é um sintoma comum a estas doenças. O cortisol, uma hormona segregada pelas glândulas supra-renais, ajuda a reduzir os níveis da substância química que provoca a inflamação. Para ajudar essas glândulas a funcionarem bem, trabalhe as respectivas áreas, vários minutos, 3-4 vezes por dia.


Caminhe com o polegar pela área da glândula SUPRA-RENAL *(ver acima)*.


Role uma bola de golfe pela área da glândula SUPRA-RENAL *(ver acima)*.

Bronquite

Esta doença é uma inflamação dos brônquios (pulmões). Para ajudar a reduzir a inflamação, incida sobre as áreas reflexas da GLÂNDULA SUPRA-RENAL *(ver acima)*. Além disso, trabalhar as áreas reflexas do pulmão também pode ajudar a reduzir os sintomas de bronquite.


Com um rolo para pés, trabalhe a área do PULMÃO *(ver acima)* e a da glândula SUPRA-RENAL.


Caminhe com o polegar pela área do PULMÃO na mão *(ver acima)* e a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

Dor de garganta e amigdalite

Se tem uma dor de garganta ou uma amigdalite, experimente aplicar técnica à área reflexa do PULMÃO e à da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para ajudar a aliviar os sintomas e reduzir a inflamação. Se as áreas reflexas na mão estiverem demasiado sensíveis, trate as áreas correspondentes no pé, e vice-versa.


Caminhe com o polegar pela área do PESCOÇO vários minutos *(ver acima)*. Trabalhe a da GLÂNDULA SUPRA-


Caminhe com o polegar pela área do PESCOÇO *(ver acima)*. Depois trabalhe a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

Zumbidos

Esta doença provoca zumbidos ou assobios nos ouvidos. Aplique técnica ao reflexo do OUVIDO na mão ou no pé do lado em que sente o zumbido e trabalhe até o ruído diminuir. Veja de quanto tempo necessita. Trabalhe 3-4 vezes por dia durante vários minutos, como medida preventiva.



Aplique a técnica caminhar com o polegar no reflexo do OUVIDO.



Aperte a área reflexa do ouvido entre os dedos mínimo e anelar.

Distúrbios nos olhos

Para fadiga ocular, pode trabalhar as áreas reflexas dos OLHOS até senti-los mais aliviados. Se tiver conjuntivite ou outro problema nos olhos, trabalhe as áreas reflexas do olho 3-4 vezes por dia durante vários minutos.



Aplique a técnica caminhar com o polegar no reflexo do OLHO.



Aperte a área reflexa do OLHO entre os dedos anelar e médio.

Distúrbios na pele

Para distúrbios gerais na pele, como o acne, trabalhar a área reflexa do RIM pode ajudar a eliminar toxinas que podem estar a contribuir para o problema. *(Para a recuperação de problemas dolorosos na pele, como queimaduras e herpes zóster ver Dor, pp. 140–41.)*



Aplique a técnica caminhar com o polegar à área reflexa do RIM 3-4 vezes ao longo do dia.



Aperte até ao fundo a área reflexa do RIM, na membrana da mão, 3-4 vezes ao longo do dia.

Problemas cardíacos

Para problemas cardíacos, trabalhe 3-4 vezes por dia o reflexo do CORAÇÃO, o do PLEXO SOLAR e do tronco cerebral (o tronco cerebral regula algumas das actividades do coração). Se não for cómodo trabalhar os pés, trabalhe as mãos *(ver à direita)*.

Caminhe com o polegar pela área reflexa do CORAÇÃO (a área da articulação abaixo do polegar), fazendo várias passagens.

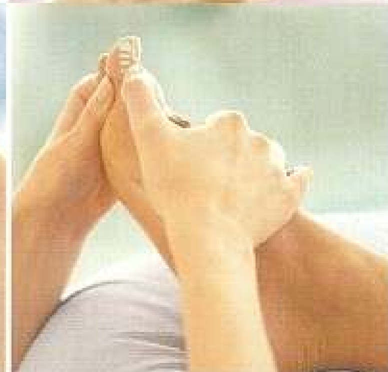




Caminhe com o polegar pela área reflexa do CORAÇÃO. Cubra toda a área reflexa, que fica abaixo do dedo grande. Faça várias passagens.



Agora trabalhe a área reflexa do PLEXO SOLAR. Aplique a técnica caminhar com o polegar, fazendo várias passagens leves para relaxamento geral.



Finalmente caminhe com o polegar pela área reflexa do TRONCO CEREBRAL, fazendo várias passagens.

Hipertensão arterial

Muito relaxamento é a chave para as pessoas com hipertensão. Para um relaxamento máximo, o ideal é uma sequência completa nos pés. Também pode tentar trabalhar apenas a área do PLEXO SOLAR. As carícias *(ver pp. 68–73 e 98–101)* **têm um efeito calmante.**



Caminhe com o polegar sobre a área do PLEXO SOLAR durante vários minutos 3-4 vezes por dia.



Aperte a área do PLEXO SOLAR na membrana. Repita durante vários minutos 3-4 vezes por dia.

Retenção de líquidos

O sistema linfático ajuda a distribuir os líquidos pelo corpo. Trabalhar os reflexos da glândula linfática para ajudar o sistema a ser mais eficiente pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos.



Caminhe pelas áreas da glândula linfática e da ZONA LOMBAR com os quatro dedos. Quando retira os dedos, vê uma reentrância no inchaço? Trabalhe outras áreas de inchaço.



Caminhe várias vezes com o polegar pela área da GLÂNDULA LINFÁTICA. Pare e procure mudanças no aspecto do inchaço. Trabalhe os reflexos nos dois tornozelos, incidindo em áreas de inchaço.



Coloque um dedo na área da GLÂNDULA LINFÁTICA e rode sobre um ponto, girando várias vezes a mão a ser trabalhada. Reposicione o dedo e repita através da área, antes de trabalhar a outra mão.

Acidente vascular cerebral

Um AVC, que resulta da interrupção do fornecimento de sangue ao cérebro (muitas vezes resultante da ruptura de um vaso sanguíneo) pode provocar perda de sentidos, paralisia e outros problemas. Aplique técnica ao lado do corpo oposto ao que está paralisado, vários minutos, 3-4 vezes por dia. Isso incide sobre a área reflexa que representa o local da ruptura do vaso sanguíneo.



Aplique a técnica caminhar com o polegar à área reflexa do CÉREBRO na bola do dedo. Deslize também a ponta do indicador pela mesma área várias vezes.



Caminhe com o polegar pela área reflexa do CÉREBRO – a cabeça do polegar.

Anemia

Nesta perturbação, a hemoglobina, a proteína rica em ferro presente nos glóbulos vermelhos, é deficitária ou anormal. Incide-se sobre a área reflexa do baço porque este órgão controla a qualidade dos glóbulos vermelhos que circulam pelo corpo.



Caminhe pela área reflexa do BAÇO 3-4 vezes por dia durante vários minutos.



Caminhe pela área reflexa do BAÇO 3-4 vezes por dia durante vários minutos.

Tonturas, desmaios e febre

Incide-se sobre a área reflexa da HIPÓFISE. Para os dois primeiros problemas, aplique técnica até o incómodo diminuir. Para a febre, trabalhe a área de hora a hora.



Use a pinçagem na área da HIPÓFISE. Se as tonturas persistirem, aperte a área do OUVIDO INTERNO *(ver p. 77)*.



Use a pinçagem na área da HIPÓFISE. Se as tonturas persistirem, aperte a área do OUVIDO INTERNO *(ver p. 107)*.

Dor de estômago

Para dores de estômago aplique a reflexologia à área reflexa do ESTÔMAGO até o incómodo diminuir. Se é propenso a dores de estômago, trabalhe esta área reflexa várias vezes por dia como medida preventiva.



Aplique a técnica caminhar com o polegar à área do ESTÔMAGO.



Com uma bola de golfe trabalhe a área do ESTÔMAGO nas mãos.

Azia

A azia, uma sensação de ardência no esófago, é provocada pela subida de suco gástrico vindo do estômago. Para ajudar a aliviá-la, trabalhe a área reflexa do PLEXO SOLAR durante vários minutos porque o esófago prolonga-se através do plexo solar.



Caminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR. Aplique pressão aos pontos sensíveis.



Role a bola de golfe pela área reflexa do PLEXO SOLAR, dentro da qual está a do ESÓFAGO.

Diarreia, colite e diverticulite

Para todas estas doenças, aplique técnicas de reflexologia à área reflexa do CÓLON 3-4 vezes por dia durante vários minutos.



Aplique a técnica caminhar com o polegar à área do CÓLON.



Trabalhe a área do CÓLON com a técnica caminhar com o polegar.

Hemorróidas

Para usar reflexologia para as hemorróidas, que são varizes no recto, tem de trabalhar a área reflexa do ânus, que fica dentro da do CÓCCIX. Experimente trabalhar esta área em ambos os pés e mãos até encontrar um ponto especialmente sensível. Aplique-lhe trabalho de reflexologia.



Caminhe com o polegar pela área do CÓCCIX e o calcanhar 3-4 vezes por dia, vários minutos.



Caminhando com o polegar, faça passagens repetidas pela área do CÓCCIX. Faça-o também na outra mão.

Infecções na bexiga e no rim

Para estes problemas de saúde, aplique a técnica de reflexologia às áreas reflexas do rim e da bexiga e (para ajudar a combater a inflamação) à área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL. Se a área reflexa da mão estiver demasiado sensível, trabalhe antes o pé, e vice-versa.



Caminhe com o polegar pela área da bexiga 3-4 vezes por dia. Trabalhe também a área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL *(ver p. 80)*.



Incida bem na área reflexa do rim. Trabalhe também a área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL *(ver p. 104)*.

Diabetes e hipoglicemia (baixo nível de açúcar)

A insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas, é necessária para transformar o açúcar no corpo. Em algumas formas de diabetes, é produzida muito pouca insulina, permitindo que os níveis de açúcar subam para níveis potencialmente perigosos. Tanto para a diabetes como para a hipoglicemia, incide-se sobre a área reflexa do pâncreas e também a do rim para ajudar a eliminar toxinas.



Trabalhe a área do PÂNCREAS, caminhando sucessivamente com o polegar, sobretudo no pé esquerdo.



Aplique várias vezes a técnica caminhar com o polegar à área do RIM. Trabalhe os pés por igual.



Role uma bola de golfe pela área do PÂNCREAS várias vezes por dia. Se a superfície da bola for dura de mais, use-a pouco tempo.



Com o dedo e o polegar, aperte a área do rim, pressionando repetidamente a membrana da mão até ao fundo.

ATENÇÃO

Não trabalhe de mais a área reflexa do pâncreas – aplique pressão breve e suavemente.

Ciática

Se o nervo ciático estiver comprimido, pode causar dor, conhecida por ciática, na nádega e na perna. A técnica de reflexologia é aplicada à área reflexa do nervo ciático. Para a dor do lado esquerdo do corpo, trabalhe a mão ou o pé esquerdos. Para a dor do lado direito, trabalhe a mão ou o pé direitos.



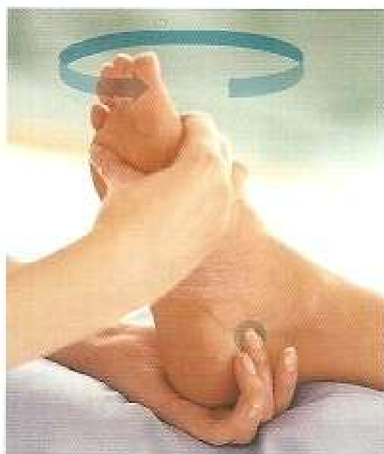
Aplique a técnica caminhar com o dedo à área reflexa do NERVO CIÁTICO 3-4 vezes por dia.



Caminhe com os quatro dedos através das áreas da ZONA LOMBAR e do NERVO CIÁTICO.

Dores menstruais e tensão pré-menstrual (TPM)

Dores e outros sintomas são comuns durante ou antes do período menstrual. Para a TPM, trabalhe a área reflexa do útero nos pés ou nas mãos, todos os dias do mês. Para períodos dolorosos, trabalhe a mesma área nas mãos ou nos pés, 3-4 vezes por dia, até a dor diminuir.



Pouse o dedo na área reflexa do ÚTERO e aplique a técnica rotação sobre um ponto *(ver p. 66)*. Trabalhe o outro pé.



Pressionando a área do ÚTERO com o polegar, rode o seu tornozelo no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Trabalhe o outro pé.



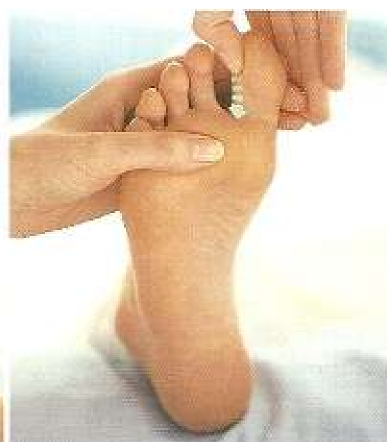
Coloque o polegar na área reflexa do OVÁRIO. Caminhe com o polegar pela área fazendo várias passagens.

Insónia

Quer não consiga adormecer quer acorde cedo de mais, a reflexologia pode ajudar a tratar a insónia. Para melhores resultados, peça a alguém que lhe trabalhe os pés antes de ir dormir. Termine com uma série relaxante de carícias *(ver pp. 68–73).*



Caminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR, fazendo passagens sucessivas e leves. Faça-o nos dois pés.



Caminhe com o polegar pelas áreas da CABEÇA e do CÉREBRO, assim como pela do tronco cerebral para promover o relaxamento *(ver p. 85).*

Ansiedade e depressão

Trabalhe a área do PLEXO SOLAR para o relaxamento, a do PÂNCREAS para ajudar a estabilizar os níveis de açúcar e a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para normalizar a produção de adrenalina.

Trabalhe a área reflexa do PLEXO SOLAR apertando a membrana da mão. Repita várias vezes.

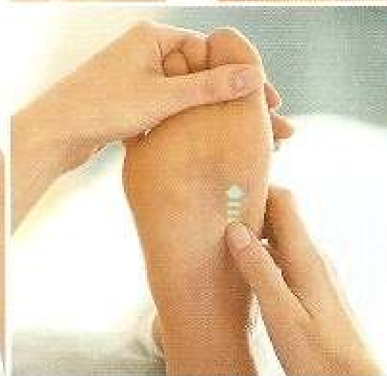




Caminhe repetidamente com o polegar pela área do PLEXO SOLAR, exercendo uma pressão ligeira.



Trabalhe a área do PÂNCREAS com a técnica caminhar com o polegar. Faça várias passagens.



Finalmente, caminhe várias vezes com o polegar pela área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

RECURSOS

Encontrar um terapeuta

Pode querer contratar um profissional de reflexologia em vez de, ou além de, aplicar as técnicas de reflexologia em casa. Veja nas credenciais do seu terapeuta as suas qualificações e se é membro de organizações de reflexologia *(ver abaixo)*. Contudo, nas últimas décadas os padrões mudaram, portanto deve perguntar àquele que pensa em contratar a data e a duração dos seus estudos e qual a sua experiência profissional. Os melhores reflexólogos têm uma formação de 50 horas ou mais e pelo menos um ano de experiência como terapeutas. Convém também ter em mente que alguém que se tenha expandido para outras áreas (como vender produtos ou oferecer outras terapias complementares) pode não ter tanta experiência na aplicação de sessões de reflexologia como um especialista *(ver também pp. 36–37)*.

Contactos

ASSOCIAÇÃO DE REFLEXOLOGIA (PORTUGAL):
Rua de Santa Catarina 722, 3.° dto.
4000-446 Porto
e-mail: info@reflexologia.org

INSTITUTO DE MEDICINA TRADICIONAL:
Av. Duque des Loulé, 91 r/c-D
1050-989 Lisboa
Telefone: 213 304 966
Fax: 213 304 967
e-mail: imt@clix.pt

REFLEXOLOGIA HOLÍSTICA:
Asas e Raizes
Rua das Flores, 57 2.°
Telefone: 222 059 584

Oriente do Porto
Rua S. Miguel, 19
Telefone: 222 007 223

Ervanária C. Soares
Pça. Parada Leitão
Telefone: 222 008 682

Coimbra
Galerias Topázio – Loja 37
Telefone: 239 820 831

Consultório principal:
C. Comercial D. Pedro V – Trofa
Marcações:
Telef. 252 411 917 e 919 745 114

CENTRO DE TERAPIA ORIENTAL:
Rua Conde Redondo, 35-cv
1150-102 Lisboa
Telefone: 213 530 090
Fax: 213 530 090

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PODOLOGIA:
Av. Oliveira Zina 18
4440-506 Valongo
Telefone: 224 225 337
Fax: 224 225 337
e-mail: appodologia@hotmail.com
web: http://www.ap-podologia.pt

International Federation of Reflexologists
78 Edridge Road, Croydon
Surrey, CRO IEF
Telefone: 01225 865899

International Institute of Reflexology (UK)
255 Turleigh, Bradford-on-Avon
Wiltshire, BA15 2HG
Telefone: 01225 865899

Sítios na Internet

www.reflexologiaintegrada.com
Noções básicas sobre uma reflexologia integrada em outras terapias.

www.reflexologia.org
Site da Associação Portuguesa de Reflexologia com noções gerais e contactos de reflexologistas credenciados.

www. planeta.clix.pt/reflexologiaholistica
Uma corrente terapêutica praticada por António Martins, seguidor do método Avi Grinberg: "L'education par le toucher".

www.reflexology-research.com
Sítio de Kevin e Barbara Kunz; oferece o básico sobre teoria e prática de reflexologia, incluindo informações sobre desenvolvimentos na investigação sobre reflexologia.

www.reflexolgy.org
Inclui hiperligações para sítios de reflexologia importantes, bem como uma lista de organizações de reflexologia mundiais.

www.foot.com
Informações sobre como cuidar dos seus pés.

Outras leituras

Lamboley, Denis
Da Reflexologia Plantar
(Pergaminho)

Oxford, Rosalind
Reflexologia
(Estampa)

Gillanders, Ann
Reflexology: A Step-by-Step Guide
(Elemente Books, 1997)

Hall, Nicola
Reflexology: A Way to Better Health
(Newleaf, 2001)

Kunz, Kevin and Barbara
My Reflexologist Says Feet Don't Lie
(Reflexology Research Project Press, 2001)

Kunz, Kevin and Barbara
Hand Reflexology Workbook (Revisto)
(Reflexology Research Project Press, 1999)

Kunz, Kevin and Barbara
The Complete Guide to Foot Reflexology
(Reflexology Research Project Press, 1993)

Kunz, Kevin and Barbara
Hand and Foot Reflexology: A Self-Help Guide
(Simon & Schuster, 1992)

Leituras avançadas

Lett, Anne
Reflex Zone Therapy for Healthcare Professionals
(Churchill Livingstone, 2000)

Marquardt, Hanne
Reflex Zone Therapy of the Feet
(Inner Traditions Intl Ltd, 1996)

Eugster, Father Josef
The Rwo Shur Health Method:
A Self Study Book on Foot Reflexology
(Geraldine Co., 1988)

ÍNDICE REMISSIVO

A

acidente vascular cerebral 7, 148
açúcar no sangue, níveis de 128, 144, 151
alergias 145
alongamento da mão 100
alongamento do tendão de Aquiles 52
alongamentos, elevações e pressão dos dedos dos pés 53
amigdalite 145
anatomia 40-1
anca *ver* joelho/perna/anca, áreas reflexas do
anemia 149
ansiedade 153
áreas reflexas do peito *ver* pulmão/peito, áreas reflexas do
áreas reflexas *ver* individualmente pelo nome (ex. coluna, áreas reflexas da)
articulações, dores e distúrbios 122, 123, 142-3
artrite e reumatismo 7, 142-3
asma 144
auto-ajuda e instrumentos de auto-ajuda 50-1, 124-9
  ver também problemas de saúde específicos (ex. dores de cabeça)
azia 150

B

baço, áreas reflexas do
  anemia 149
  mapas 17, 20
  sequências para mãos 11
  sequências para pés 80, 81, 94
balanço da palma 100
balanço de lado para lado 52
bebés 32, 118-119
bexiga, áreas reflexas da
  auto-ajuda 127
  dores nas costas nas grávidas 121
  incontinência nos idosos 123
  infecções na bexiga e nos rins 151
  mapas 16-21
  obstipação 134
  sequências para mãos 108, 109
  sequências para pés 84, 85, 95
bola de golfe, técnica de auto-ajuda 51, 126-7, 128
  ver também problemas de saúde específicos (ex. obstipação)
braço e cotovelo, áreas reflexas do
  mapas 16-21
  sequências para mãos 108, 109, 11
  sequências para pés 90, 91, 96
bronquite 145

C

cabeça/cérebro, áreas reflexas da
  acidente vascular cerebral 148
  dores de cabeça 136, 137, 140, 141
  mapas 16-23
  sequência para a mão direita, 102, 103, 110, 111
  sequência para a mão esquerda 114-15, 116
  sequências para pés 74, 75, 93, 9
caminhar 40, 42, 44-5
caminhar com o dedo 64-5
caminhar com o polegar 62-3
caminhar/puxar 99
cansaço, evitar o 61
carícias para mãos 98-101
carícias para pés 68-73
casos, estudo de 34-5
cérebro *ver* cabeça/cérebro, áreas reflexas da
cimo dos ombros, áreas reflexas do 18-23, 76, 77
cóccix, áreas reflexas do
  crianças 118
  dores nas costas e no pescoço 121, 139
  hemorróidas 150
  mapas 16-18, 20-1
  obstipação 135
  sequências para mãos 110
  sequências para pés 85, 95
cólicas nos bebés 119
colite 150
cólon, áreas reflexas do
  auto-ajuda 127
  bebés 119
  diarreia, colite e diverticulite 119, 150
  dores nas articulações nos idosos 123
  mapas 16-17, 20-21
  obstipação 134, 135
  sequências para mãos 108, 109, 116
  sequências para pés 82, 83, 94
coluna, áreas reflexas da
  auto-ajuda 125
  crianças 119
  dores nas articulações nos idosos 123
  dores nas costas e no pescoço 139
  mapas 16-23
  sequências para mãos 110, 111, 117
  sequências para pés 84, 85
coração, áreas reflexas do
  mapas 16-17, 20-1
  problemas cardíacos 147
  sequências para mãos 106, 107
  sequências para pés 78, 79, 93
costas, áreas reflexas das *ver* áreas específicas (ex. zona lombar, áreas reflexas da)
cotovelo *ver* braço e cotovelo, áreas reflexas do
crianças 7, 28, 118-19

cuidados médicos 6-7, 27-31, 131-3
ver também problemas de saúde específicos
cuidados paliativos 6, 29, 33

D

dedo de-lado-para-lado 99
de-lado-para-lado 68, 120, 122
dentes/gengivas/maxilar, áreas reflexas dos
mapas 18-19, 22-2
sequências para mãos 110, 111, 116
sequências para pés 86, 87, 96
depressão 153
desmaios 149
diabetes 151
diafragma, áreas reflexas do 16-17, 20-3, 78, 79
diarreia 119, 150
direito, sequências para o pé 74-91, 124-5
direita, sequências para a mão 102--13, 126-9
distúrbios na pele 146
auto-ajuda 127
intestino delgado, áreas reflexas do
mapas 16-17, 20-1
obstipação 134, 135
sequências para mãos 108, 109, 116
sequências para pés 82, 83, 94-5
distúrbios ver problemas de saúde
diverticulite 150
dor 140-1
ver também dores específicas (ex. dores de cabeça)
dor abdominal 140, 141
dor de garganta 145
dor no peito 140, 141
dores de cabeça 136-7, 140, 141
dores menstruais 152
dores nas costas 121, 138-9

E

enxaquecas 137
esófago, área reflexa do 119, 150
esquerdo, sequências para o pé 114-17, 126-9
estômago, áreas reflexas do
auto-ajuda 126
dor de estômago 149
mapas 16-17, 20-1
obstipação 134
sequências para mãos 104, 105, 115
sequências para pés 80, 81, 94
exercícios de relaxamento 52-5

F

face, áreas reflexas da 18-19, 86, 87, 96, 136
fadiga 144
febre 149
febre dos fenos 145
fígado, áreas reflexas do
mapas 16-17, 21
Fitzgerald, Dr. William 13

G

garganta, dor de 145
gengivas ver dentes/gengivas/maxilar, áreas reflexas dos
ginecologia ver obstetrícia e ginecologia
glândula supra-renal, áreas reflexas
alergias, febre dos fenos e sinusite 145
ansiedade e depressão 153
artrite e reumatismo 142, 143
asma 144
auto-ajuda 127, 128, 129
bronquite, dor de garganta e amigdalite 145
incontinência nos idosos 123
infecções na bexiga e nos rins 151
mapas 16-17, 20-1
obstipação 134, 135
sequências para mãos 104, 105, 11
sequências para pés 80, 81, 94
glândulas linfáticas/trompas de
auto-ajuda 127
áreas reflexas das
artrite e reumatismo 143
Falópio/virilha
inchaço nas grávidas
incontinência nos idosos 123
mapas 18-19, 22-3
retenção de líquidos 148
sequências para mãos 112, 113, 116
sequências para pés 88, 89, 96
glândulas tiroideia/paratiroideia, áreas reflexas das
auto-ajuda 125, 127
azia 150
mapas 16-17, 20-3
sequências para mãos 102, 103, 114
sequências para pés 74, 75, 92
grávidas 28, 33-4, 120-1, 121

H

Head, Zonas de 13
hemorróidas 150
hipertensão arterial 147
hipófise, áreas reflexas da
auto-ajuda 12
crianças 119
mapas 16-17, 20-1
sequências para mãos 102, 103, 114
sequências para pés 74, 75, 92
tonturas, desmaios e febre 149
hipoglicemia 151
história 10-13

I J

idosos 32-3, 122-3
incapacidades físicas 33
inchaço nas grávidas 121
incontinência nos idosos 123
Ingham, Eunice 13
insónia 153
intestinos ver áreas específicas (ex. cólon, áreas reflexas do)
investigação, estudos de 27-8, 34, 134, 136, 138, 142
joelho/perna/anca, áreas reflexas do
dores nas articulações nos idosos 123
dores nas costas nas grávidas 121

mapas 18-19, 22-3
sequências para pés 90, 91, 96, 9

M

mão, anatomia da 40-1
mão, mapa da 20-3
mão, trabalho na
abordar problemas de saúde 132-3
auto-ajuda 51, 126-9
exercícios de relaxamento 54-5
sequência para a mão direita 102-13
sequência para a mão esquerda 114--17
preparação e duração 58-61
ver também problemas de saúde específicos (ex. dores de cabeça)
mãos, carícia para
auto-ajuda 126, 128, 129
idosos 122
técnicas 98-101
mapas 16-23
maxilar *ver* dentes/gengivas/maxilar, áreas reflexas dos
movimento da planta 71, 120
movimento e contramovimento da palma 54, 101, 138

N O

nervo ciático, áreas reflexas do
ciática e dores nas costas 121, 15
mapas 16-17, 19
sequências para pés 90, 91, 97
obstetrícia e ginecologia 32
grávidas 28, 33-4, 120-1
obstipação 134
auto-ajuda 127
sequências para mãos 108, 109
sequências para pés 80, 81, 94
obstruções14
olho, áreas reflexas do
auto-ajuda 12
distúrbios nos olhos 146
mapas 16-17, 20-1
sequências para mãos 106, 107, 116
sequências para pés 76, 77, 93
ombro, áreas reflexas do
mapas 16-23
sequências para mãos 106, 107, 11
sequências para pés 76, 77, 78, 79, 94
ossos 41
ossos longos 41
ouvido interno, áreas reflexas do
mapas 16-17, 20-1
sequências para mãos 107, 116
sequências para pés 76, 77, 92, 93
ouvido, áreas reflexas do
auto-ajuda 125
mapas 16-17, 20-1
sequências para mãos 106, 107, 116
sequências para pés 76, 77, 92, 93
zumbidos 14
ovário/testículo, áreas reflexas do
auto-ajuda 127
dores menstruais e tensão pré--menstrual 152
mapas 19, 22-3
sequências para mãos 112, 113, 116
sequência para pés 90, 91, 97

P

padecimentos *ver* problemas de saúde
pâncreas, áreas reflexas do
ansiedade e depressão 153
auto-ajuda 125, 126, 128
crianças 119
diabetes e hipoglicemia 151
mapas 16-17, 20-1
obstipação 134
pouca energia 144
sequências para mãos 104, 105, 115
sequências para pés 80, 81, 95
paratiroideia *ver* glândulas tiroideia e paratiroideia, áreas reflexas das
pé, anatomia e movimento 40-2
pé, cuidados com o 40-53
pé, mapas 16-19
perna *ver* joelho/perna/anca, áreas reflexas do
pés descalços 44, 47-9
pés, carícias para
auto-ajuda 124
grávidas 120
idosos 122
técnicas 68-73
pés, trabalho nos
abordar problemas de saúde 132-3
auto-ajuda 51, 124-5, 129
preparação e duração 58-61
sequência para o pé direito 74-91
sequência para o pé esquerdo 92-7
ver também problemas de saúde específicos (ex. dor de cabeça)
pescoço, áreas reflexas do
dor de garganta e amigdalite 14
dores de cabeça 136, 137
dores nas costas e no pescoço 138, 139, 140, 141
mapas 16-23
sequência para a mão direita 102, 103, 110, 111
sequência para a mão esquerda 114--15, 116
sequência para o pé direito 74, 75, 86, 87
sequência para o pé esquerdo 93, 96, 97
pessoas mais velhas 29, 122-3
pinçagem 67
plexo solar, áreas reflexas do
alívio da tensão 118, 120, 140, 141
ansiedade e depressão 153
artrite e reumatismo143
auto-ajuda 126
azia 150
bebés 119
crianças 118
dores de cabeça 137
hipertensão 147
insónia 153
mapas 16-17, 20-3
obstipação 135
problemas cardíacos 147
respiração 61, 91, 97
sequências para pés 78, 79, 93
pouca energia 144

pressão no pulmão 70
problemas de saúde mental 34
próstata *ver* útero/próstata, áreas reflexas do
pulmão/peito, áreas reflexas do
asma 144
bronquite 145
mapas 16-23
sequência para a mão direita 78, 79, 88, 89, 93, 94, 97
sequência para a mão esquerda 115, 116, 117
inchaço nas grávidas 12
puxão dos dedos 54, 98

R

recto, áreas reflexas do 135
reflexologistas, avaliar 36-7
relaxamento e alívio da tensão
alívio da dor 140, 141
crianças 118
estratégias 133
exercícios de relaxamento 52-3
grávidas 120
hipertensão arterial 147
reacção de relaxamento 30
trabalhadores de escritório e viajantes 128, 129
respirar 61, 91, 97
retenção de líquidos 148
reumatismo e artrite 7, 142-3
rim, áreas reflexas do
artrite e reumatismo 142, 143
diabetes e hipoglicemia 151
distúrbios na pele 146
inchaço nas grávidas 121
incontinência nos idosos 123
infecções na bexiga e nos rins 151
mapas 16-17, 20-1
sequências para mãos 104, 105, 114
sequências para pés 80, 81, 94
rolos 50-1
rotação do meio do pé 73, 122
rotação do tornozelo 53, 72, 122, 129
rotação dos dedos dos pés 72
rotação sobre um ponto 66

S

sapatos 44-5
saúde, benefícios para a 6-7, 25-35, 131-3
ver também problemas específicos (ex. dores de cabeça)
seio, áreas reflexas do
inchaço nas grávidas 121
mapas 18-19, 22-23
sequências para mãos 112, 113, 116, 117
sequências para pés 88, 89, 97
seios perinasais, áreas reflexas dos
dores de cabeça 136
mapas 16-23
sequência para a mão direita 102, 103, 110, 111
sequência para a mão esquerda 114-15, 116
sequências para pés 74, 75, 86, 87, 96
sensores de pressão e sinais 9, 14
sinusite 145
stress 26
superfícies 40, 42
trilhos de saúde 42, 46-9

T

tokefumi 46, 48
técnicas
tensão arterial alta 147
tensão pré-menstrual 152
tensão *ver* relaxamento e alívio da tensão
terapeutas, avaliar 36-7, 154
testículo *ver* ovário/testículo, áreas reflexas do
tonturas 149
torção na coluna 69, 120
trabalhadores de escritório e viajantes, auto-ajuda 128-9
tracção 73, 122
tracção do tornozelo 73, 122
trompas de Falópio *ver* glândulas linfáticas/ trompas de Falópio/virilhas, áreas reflexas das
tronco cerebral, áreas reflexas do 16-17, 147, 153

UV Z

unhas 59
útero/próstata, áreas reflexas do
auto-ajuda 125
dores menstruais e tensão pré-mentrual 152
dores nas costas nas grávidas
mapas 18, 22-3
sequências para mãos 112, 113, 117
sequências para pés 84, 85, 94
válvula ileocecal, áreas reflexas da 16, 21, 82, 83
viajantes e trabalhadores de escritório, auto-ajuda 128-9
vias de saúde 42, 46-9
virilha *ver* glândulas linfáticas/trompas de Falópio/virilha, áreas reflexas das
zona dorsal, áreas reflexas da
dores nas costas e no pescoço 138, 139
mapas 16-23
sequência para a mão direita 104, 105, 106, 107, 112, 113
sequência para a mão esquerda 114, 115, 116, 117
sequências para pés 78, 79, 85, 94
zona lombar, áreas reflexas da
ciática 152
dores nas costas e no pescoço 121, 138, 139
mapas 16-23
sequências para mãos 112, 113, 116
sequências para pés 88, 89, 95, 96
zonas e teoria das zonas 13, 14
zumbidos nos ouvidos 146

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos dos autores
Agradecemos à equipa de edição e produção pelo excelente trabalho neste livro: à fotógrafa Ruth Jenkinson e ao assistente Kerri Lee; aos modelos Sarah Clive, Viviene Jay, Richard Beaumont, Amanda Wright, Michael Hakeem, Sarah Jane Oliver e Sebastian Naylor; ao nosso agente Mitch Douglas da ICM; e à equipa da Dorling Kindersley, Mary-Clare Jerram, Stephanie Farrow, Shannon Beatty, Mabel Chan, Mark Cavanagh, Marghie Gianni e Penny Warren.

Agradecimentos do editor
Dorling Kindersley gostaria de agradecer às seguintes pessoas pela sua ajuda e participação neste projecto: à Sue Bosanko pelo índice remissivo, à Christine Heilman, à Susannah Marriot, à Constance Novis e à Margaret Parrish pelo investimento editorial; à Tracy Miles e à Ann Burnham pela assistência do *design;* ao Philip Wilson pelas ilustrações; à Ruth Jenkinson e ao Kerri Lee pela fotografia; e aos modelos Sarah Clive, Viviene Jay, Richard Beaumont, Amanda Wright, Michael Hakeem, Sarah Jane Oliver e Sebastian Naylor.

Créditos fotográficos
Pesquisadora fotográfica: Franziska Marking

O editor gostaria de agradecer aos seguintes por terem autorizado a reprodução das suas fotografias:

6-7: Getty Images/Nick Dolding; 10-11: Oxford Expedition to Egypt/Paolo Scremin; 12: Heritage Image Partnership/© The British Museum; 30: Photonica/Neo Vision; 60: Photonica/Takeshi Noguchi.